

～＊～トックスープ～＊～

<材料 4人分>

トック……80g

白菜……100g

葉ねぎ……40g

乾燥わかめ……少々

卵……1個

塩、こしょう…少々

うすくち醤油…大さじ1強

煮干しだし汁…500cc

水溶きでんぷん…少々

すりごま……少々

ごま油……少々

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 白菜は縦に2等分にし、7mm幅に切る。
- ③ 野菜を煮て、調味料を入れる。
- ④ トックを入れて沸かす。
- ⑤ 水溶きでんぷんを入れ、沸いてから溶き卵を入れる。
- ⑥ 仕上げにわかめ、葉ねぎ、すりごま、ごま油を入れて出来上がり。

※ ふわふわな卵スープを作るコツは、溶き卵を入れる前に、水溶きでんぷんを入れて、ひと沸かしします。

おたまで何度かかき混ぜて鍋の中に渦ができていの中に、溶き卵を入れてください。

溶き卵を入れてから、鍋底から卵が浮き上がってから、お玉でかき混ぜると、大きなふわふわな卵になります。

スープの温度が低いと上手にできませんので、必ず溶き卵を入れる前には、しっかり沸かしてくださいね。

