



にらと玉子のお吸い物

材料 4人分

にら	1束	
玉子	2個	
だし(一番だし)	5カップ	
薄口しょうゆ	小さじ1	
塩	小さじ1/2	



作り方

- ① にらを洗い、根元を1cm程落とした後さらによく洗い、4~5cmの長さにカットします。
- ② 鍋にだしをはり、火にかけて薄口しょうゆ・塩で味付けをします。
- ③ ②が沸騰したら①のにらを入れ、割りほぐした玉子を入れて火が通ればできあがりです。

だしの取り方 (一番だし)

- ① 昆布(20g)の表面を、かたく絞ったふきんで拭き、数か所に切り目を入れます。
- ② 鍋に水(1ℓ)を入れてから昆布を入れ、火にかけます。
- ③ 昆布が浮き始めたら引き上げます。
- ④ ③の鍋にかつお節(30g)を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈みはじめたらこします。