

トックスープ



材料（4人分）		切り方	作り方
★水	400g		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★でだし汁をとっておく。 小松菜はゆでる。 <p>① スープを煮立て、鶏肉～わかめを入れ煮る。</p> <p>② ●で調味し、トック・小松菜を入れる。</p> <p>③ ▲を合わせ、とろみをつける。</p> <p>④ 溶き卵を加え、仕上げにごま油を加える。</p>
★豚骨	40g		
★鶏ガラ	40g		
鶏肉	20g	こま切り	
ねぎ	20g	斜め薄切り	
えのきだけ	25g	2cm	
生わかめ	10g	ざく切り	
●塩	3g		
●しょうゆ	5g		
トック（スライス）	40g		
小松菜	20g	3cm	
▲でんぷん	2g		
▲水	4g		
卵	60g		
ごま油	1g		