



① 鍋にAを入れて沸かし、弱火で8~10分煮出して濃い目のだし汁をとります。(だしパックをよく絞って出来上がりが160cc)

② 鶏ささみの筋をとり、5等分に切ってから肉たたきで叩いて平らにし、⑥の塩と片栗粉をまぶします。

③ ①のだしを浅めの鍋又は小さいフライパンに入れ、⑥を加え沸かします。②の鶏肉を加え2分程煮ます。

④ 卵をボウルに割り入れ⑥の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、水溶き片栗粉の入った卵液を作り、この卵液で③を卵とじにします。ふたをして2~3分加熱して出来上がりです。

★鶏ささみの代わりに焼き鮭や鮭缶などを使ってもおいしく出来ます。好みでポン酢をかけて召し上がってください。



おすすめ食材

ツルヤプレミアム 塩・化学調味料不使用

かつおと根昆布のだしパック

鰹だしはいぶしの技を探索した「手びやま式」の鰹粉末。昆布は北海道産真昆布の根昆布の粉末を使用。



かつおと昆布と椎茸の合せだしパック

昆布(グルタミン酸)×かつお節(イノシン酸)×干し椎茸(グアニル酸)をバランスよく組み合わせることにより相乗効果で旨みアップ!



材料(1人分)

- A 〔 ●だしパック…1つ
●水…300cc 〕
- 鶏ささみ…2本(100g)
- 卵…2個
- B 〔 ●塩…少々(0.5g)
●片栗粉…小さじ1(5g) 〕
- C 〔 ●長ねぎ…8cm(18g) うす切り
●しいたけ…2枚(30g) うす切り
●塩…少々(0.5g) 〕
- D 〔 ●片栗粉…3g 水溶き片栗粉にする
●水…小さじ2 〕
- 好みでポン酢…少々

※ご飯の栄養量は含まれません。



栄養量	・エネルギー……………317kcal	・脂 質……………11.7g	・食物繊維……………2.2g
	・たんぱく質……………45.1g	・炭水化物……………10.7g	・食塩相当量……………1.5g