



11月8日の「いい歯の日」にちなみ、「カルシウムかきたま汁」を紹介します。切干大根、豆腐、小松菜などカルシウムが多い食材やカルシウムの吸収を助ける干し椎茸が入っています。

【カルシウムかきたま汁】

材料（4人分）

・木綿豆腐	・・・	1/4丁
・小松菜	・・・	40g
・干し椎茸	・・・	4g
・ちりめん	・・・	4g
・切干大根	・・・	12g
・片栗粉	・・・	4g
・たまご	・・・	L1個
・だし汁	・・・	600ml
・薄口しょうゆ	・・・	小さじ2弱
・塩	・・・	少々

おいしくつくるポイント

片栗粉でとろみをつけると、冷めにくく、たまごがふんわりと仕上がります。

☆ 作り方 ☆

- ①切干大根、干し椎茸は洗って水で戻す。
- ②だし汁が沸騰したら、切干大根、干し椎茸を入れて煮て、豆腐を加える。
- ③小松菜、ちりめんを加え、塩、薄口しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④溶きたまごを加え、味を調える。