

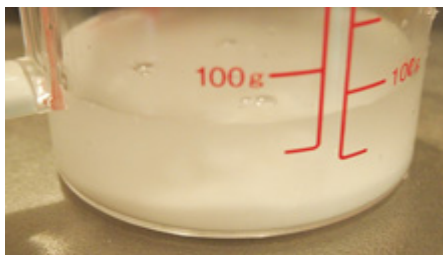
## ニラパワーで食欲回復♪あごだしのかきたま汁(1杯約70kcal)



### <材料(3人前)>

- 里芋…3個
- 卵…2個
- ニラ…1/2パック
- わかめ…適量
- [だし取り職人](#)…2袋

### <使用した商品>



【1】片栗粉と水を1:1で混ぜ、水溶き片栗粉を100cc程度作ります。



【2】[だし取り職人](#)2袋を水800ccに煮出し、水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみを付けていきます。。



【3】溶き卵を少しずつ流し込みます。最後にニラとわかめをいれて、2分ほど煮込んで完成です。