



レンファータン

材料名	1人分	8人分	目安	切り方	作り方
鶏肉 もも肉	10.00 g	80.00 g		2cm角	①水を沸かし、鶏肉を入れる。 ②にんじん、干しいたけを入れる。 ③クリームコーンを入れる。 ④Aの調味料を入れる。 ⑤小松菜、春雨を入れる。 ⑥春雨が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れる。 ⑦卵を流しいれて、完成。
にんじん	5.00 g	40.00 g	2cm	千切り	
干しいたけ	0.30 g	2.40 g		戻す	
小松菜	10.00 g	80.00 g		2cm幅	
春雨	1.00 g	8.00 g			
鶏卵	6.00 g	48.00 g	1個	溶く	
クリームコーン	13.00 g	104.00 g			
水	100.00 g	800.00 g	4カップ		
鶏ガラだし			少々		
濃口しょうゆ	2.00 g	16.00 g	大さじ1	A	
並塩	0.40 g	3.20 g	小さじ1/2		
こしょう	0.04 g	0.32 g	少々		
片栗粉	0.90 g	7.20 g	小さじ2	水溶き 片栗粉	
水	1.80 g	14.40 g	大さじ1		
ごま油	0.20 g	1.60 g	少々		
○ポイント					
<ul style="list-style-type: none"> ・水溶き片栗粉は沸騰させた状態で少しずつ入れましょう。 ・卵をふんわりと作るためには、しっかりと沸騰をさせた状態のところに、流し込んでください。 					

