

ダイニングメニュー

もう一品足りない時にぴったり

卵の袋煮

お客さまの
ご要望にお応えした！
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- 油揚げ……………2枚
- ぶなしめじ……………1パック
- 小松菜……………1/2束
- たまご……………4個
- ◆A 水……………2カップ
- 白だしつゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ1

■作り方…調理時間約25分

- ①小松菜は塩(分量外)少々入れた熱湯でゆで、3~4cmの長さに切り、Aから少量取り分けたものに、浸けておく。
- ②ぶなしめじはいしづきを取り、4つ割にする。
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きし、1/2に切る。
- ④③の中を開いて、たまごを流し入れ爪楊枝で口を閉じる。
- ⑤鍋にAを入れ、④・②を加え、弱火で15分ほど煮る。
- ⑥器に盛りつけ、①を添える。



たまごは一度小さい器に割ってから油揚げに入れると簡単です。白だしつゆによって塩分量が違いますので味をみて調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり:123kcal

