

春菊の卵とし



材 料(4人分)

- ・春菊 100g
- ・油揚げ 1枚
- ・生しいたけ 2～3枚
- ・人参 1/2本

A

- ・削り節 1カップ
- ・水 1カップ
- ・しょうゆ 1/4カップ
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

作り方

- ①鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせてこす。
- ②春菊はよく洗ってざく切りに、油揚げ、生しいたけ、人参は細切りにする。
- ③鍋に①を入れて煮立て、②の油揚げ、生しいたけ、人参、春菊を加えて煮る。
- ④卵をときほぐして、まわし入れ、ふたをして火を止め、余熱を通し器に盛る。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 ほほえみ会