

タマネギの卵とし



材 料(4人分)

- ・タマネギ・・・・・・・・・・400g
- ・牛肉（薄切り）・・・・・・・・150g
- ・三つ葉・・・・・・・・・・1束
- ・卵・・・・・・・・・・3個
- ・だし汁・・・・・・・・カップ1と1/2
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- ・みりん・・・・・・・・大さじ2
- ・サラダ油・・・・・・・・適量

作り方

- ①タマネギは1cmの厚さ、牛肉は3cm幅、三つ葉は4cmくらいに切る。
卵は溶いておく。
- ②鍋に油を熱して、牛肉、タマネギを炒め、だし汁を加えて、しょうゆ・みりんで調味する。
- ③中火で4～5分煮て、三つ葉を入れ、溶き卵でとじる。

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