



食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.43～



▲バックナンバーは
こちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

キラリボシの卵とじ



【材料(4人分)】

キラリボシ.....	200g	A	醤油	大さじ1
卵.....	4個		みりん	大さじ1
だし汁.....	50ml		酒	大さじ1

【作り方】

- ①鍋に水と塩ひとつまみを入れてお湯を沸かす。キラリボシを入れて1分程度茹で、水にさらして水気を絞る。
- ②①を長さ3cm位に切る。卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンにだし汁とAを入れて火をつけ、沸いたらキラリボシを入れる。
- ④③がひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れる。半熟程度になったら蓋をして火を止め、蒸らしてから器に盛る。