

4月のレシピ

絹さやの卵とじ

一宮町食生活改善会

〈材料〉	4人分	
絹さや	100g	
ごぼう	70g	
だし汁	300cc	
A	薄口醤油	大さじ1強
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
卵	4個	

〈作り方〉

- ① 絹さやは筋を取って硬めにゆでる。ごぼうは皮をこそげ落とし、薄いさがきにして水に放つ。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ 広口の鍋にだし汁とごぼうを入れて蓋をして中火で煮る。
- ④ ごぼうが柔らかくなったら、Aの調味料と絹さやを加える。
- ⑤ 再び煮立ったら、卵をまわし入れて蓋をし、半熟になったら火を止めてそのまま蒸らす。



いつもの「卵とじ」にごぼうをプラス

ごぼうの風味が加わり、おいしくいただけます。食物繊維もアップ！ごぼうは煮えやすいように、ごく薄いさがきにしてください。

細く切ったかまぼこやなるとを加えても、きれいです。