

このコーナーはPDF版では掲載していません。

## 食推おすすめレシピ♪

### 卵のきんちゃく煮



今回は卵のきんちゃく煮を紹介します。卵をメインとした色あざやかな煮物です。だし汁は昆布とかつおぶしでとったものを使うとうま味と香りが濃いため、うす味でもおいしくいただけます。

ぜひ、作ってみてくださいね。

#### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 112kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 6.2g、食物繊維 0.6mg、食塩相当量 0.9g

#### 材料（4人分）

卵	…………… M 4 個	┌ しょうゆ …… 大さじ 1 ├ 酒 …………… 大さじ 1 ├ A みりん …… 大さじ 1 ├ 砂糖 ……… 小さじ 1 └ つまようじ …… 4 本
油揚げ	…………… 4 枚	
小松菜	…………… 80g	
にんじん	…………… 30g	
だし汁	…………… 200 cc	

#### 作り方

- 1 油揚げは熱湯で油抜きをして、ザルに上げて、冷ましておく。水気を絞り、上側を切り、袋状に広げる。
- 2 小松菜は熱湯でさっと茹でて、4センチ幅に切り水気をきる。
- 3 にんじんは、4センチ幅のせん切りにする。
- 4 1の油揚げに右側に2の小松菜、左側に3のにんじんを入れる。卵は、椀に割る。油揚げの真ん中に卵を入れて、上をつまようじで止める。
- 5 鍋にだし汁・Aを煮立てて、4を入れて落としぶたをし、煮汁が少なくなるまでに煮る。
- 6 5のつまようじを外し、半分に切り、器に盛り付ける。