



朝ごはん/時短レシピ

たまごの袋煮

栄養価

エネルギー 154kcal たんぱく質 8.2g 塩分 1.7g

材 料	2人分	4人分
油あげ	1枚	2枚
たまご	2個	4個
にんじん	20g	1/4本
ほうれん草	30g	60g
水	1・1/2カップ	3カップ
めんつゆ	大さじ1・1/2	大さじ3
みりん	大さじ1	大さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ2

作り方

- ① にんじんは、長さ3cm位の千切りにする
ほうれん草は、3cmの長さに切る
- ② 油あげは、半分に切る
- ③ 深い鍋に水と調味料を入れて煮立てる
- ④ 半分に切った油あげの中に、①のにんじんを入れ、割ったたまごを入れる。楊枝で口を閉じて、③の鍋に入れる
(たまごは、小さい器に割ってから油あげに入れると入れやすいです)
- ⑤ ④の鍋にほうれん草も入れて、中火で煮る
- ⑥ ホイル等で落し蓋をして、8~10分煮て、出来上がり



料理の紹介

煮汁の量は、鍋の深さによって加減してください。落し蓋をして、煮汁が全体に回るようにするのがポイントです。煮汁が無くならないように注意しましょう。油あげの中に、きのこやひき肉などを入れてアレンジできます。お弁当のおかずにもおすすめです。