絹さやと丁字麸の卵とじ

食感がよく甘みのある絹さやを
ふんわり卵でとじました。手軽に
作れておかずにぴったり!

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

絹さやと丁字麩の卵とじ

材料（2人分）

・絹さや…20枚
・丁子麩…4個
・花麩…2個
・卵…2個
・だし汁…100ml
（A）・薄口しょうゆ…大さじ2/3
・みりん…小さじ1
・砂糖…小さじ1

作り方

① 丁子麩と花麩はぬるま湯で戻し、水気をよく絞っておく。
② 絹さやはヘタと筋を除く。卵はボウルに割り入れてよく溶いておく。
③ 鍋にだし汁と（A）を入れ、中火にかけて沸いたら①を入れて、ひと煮立させる。花麩はいったん取り出しておく。
④ ②の絹さやを入れ、全体が煮汁に浸かるようにする。色が変わったら、卵をまわし入れる。全体がゆるい半熟状態になったら蓋をして、火を止めてさらに2分ほど蒸らす。
⑤ 煮汁ごと器に盛りつけ、③の花麩を添える。

栄養成分（1人分）
この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…117kcal　たんぱく質…8.0g　脂質…4.8g　炭水化物…9.4g（食物繊維…0.8g）
食塩相当量…1.2g

2023.08