

⑫油揚げの三色煮



♪材料(2人分)♪

油揚げ(いなり用)・・・2枚

ほうれん草・・・1/3～

1/2把

にんじん・・・中1/2本

卵・・・2個

<調味料>

みりん・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ2

酒・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ2弱

♪作り方♪

① 油揚げは、短い方の一辺を5mm程切り落とし、中を開きます。寿司用の物を使うと中が開いているので便利です。

② にんじんは4cm長さの千切り、ほうれん草は4cm長さに切ります。卵は1個ずつ割っておきます。

③ 縦長の袋状の油揚げに、ほうれん草の1/2量を指で少し押し加減にして袋の半分近くまで詰めます。次に卵をそっと入れ、次ににんじんの1/2量を油揚げの上部1cm程の所まで卵をつぶさないように入れ、開き口を楊枝またはスパゲティで閉じます。同様にしてもう一つ作ります。

④ 鍋に水カップ2杯と調味料を入れ煮立ってきたら、③を入れ中火でふたをして15分ほど煮ます。途中6～7分したら裏返し、煮汁が少し残る程度に煮上げます。

⑤ 少し冷めてから斜め半分に切り、楊枝を抜き取ります。緑、黄、オレンジの彩りのきれいな煮物の完成。器に断面が見えるように盛り付け、煮汁をかけます。<1人分 エネルギー:151kcal 食塩相当量:1.6g>

注) 楊枝は必ず抜き取って下さい。

♪ひとこと♪

身近にある材料で手軽に作れ、栄養的にもすぐれた煮物です。

お母さんの味として伝えたい一品です。