



葉玉と大豆の卵とじ

材料・分量（4人分）

● 葉たまねぎ	3本
● しめじ	1/2株
● 人参	5cm
● 大豆（水煮）	1カップ
● 卵	3個
● 油	大さじ2
● 砂糖	大さじ3
● しょうゆ	大さじ2.5
● 味噌	大さじ2
● 水	100cc
● 和風調味料	少々

作り方

- 1 葉玉ねぎの白い部分は1cmの斜め切り、葉は4～5cmに切る。白い部分と葉は分けておく
- 2 しめじは小房に分ける
- 3 人参は千切りにする
- 4 卵は割りほぐしておく
- 5 フライパンに油を熱し、白い部分を炒める。しんなりしたら人参、しめじを入れて炒める
- 6 5に大豆と葉を入れて炒め、葉がしんなりしたら調味料を加えて炒め味をなじませる
- 7 汁が半量になったら溶き卵を廻しいれ蓋をして蒸す
- 8 27cmくらいの平たい大皿に移し、とりやすいように包丁を入れる