

# たくさん食べたい はくさいの卵とじ鍋

レシピを動画でチェック!



## 材料 4人分

- 白菜 …… 1/2個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 舞茸 …… 1/2株
- しいたけ …… 5枚
- にんにく(スライス) …… 1個分
- 卵 …… 3個
- 青ネギ …… 適量
- 昆布水(昆布5cm) …… 1L
- ☆ 塩麹 …… 大さじ1
- ☆ 醤油 …… 大さじ2
- ☆ みりん …… 大さじ2
- ☆ オイスターソース …… 大さじ2
- オリーブオイル …… 大さじ3
- ごま油 …… 大さじ2
- 鰹節 …… 適量
- ゆず皮 …… 適量

## 作り方

- ① 白菜は、葉はざく切り、白い部分は繊維にそって千切りにします。
- ② 玉ねぎは、荒いみじん切り、椎茸は千切り、舞茸は手でほぐし、青ネギは小口切りにします。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて、にんにくを加えて弱火で香りを出し、玉ねぎを加えて炒めます。
- ④ 玉ねぎに火が入ったら、昆布水と☆調味料を加えてしいたけ、舞茸を入れて沸騰させて弱火で5分ほど煮込み白菜を加えます。
- ⑤ 白菜が柔らかくなったら、溶き卵を流し、軽く混ぜて火を止めて、器に盛り付けて、青ネギ、柚子の皮、ごま油、鰹節を盛り付けて完成です。

◎味付けが優しいので、たくさん食べたくになります。

