



13

なめこの親子とじ

【材料(4人分)】

鶏挽肉……………100g	（だし汁……………200cc みりん……………大さじ1 薄口醤油……………大さじ1.5
なめこ……………1袋(100g)	
三つ葉……………少々	
卵……………3個	
サラダ油……………小さじ1	



作り方

- ① 三つ葉は2cm長さに切り、卵は割りほぐす。
- ② 鍋にサラダ油をひいて鶏挽肉を炒める。
- ③ ②にだし汁・みりん・薄口醤油・なめこを入れ、沸騰したら中火でさっと煮てアクを取る。卵と三つ葉を加え、卵が半熟程度に固まったら火を止める。