

しらす干しとわかめの卵とじ

お手軽度 ☺☺☺

材料 (1人分)

卵	1個
塩蔵わかめ	ひとつかみ
しらす干し	大さじ2
長ねぎ	1/4本
水	70cc
だしの素	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
しょうゆ	少々

エネルギー	122キロカロリー
塩分	1.2グラム



作り方

①下準備

わかめ

洗って、一口大に切る

しらす干し

熱湯をかける

長ねぎ

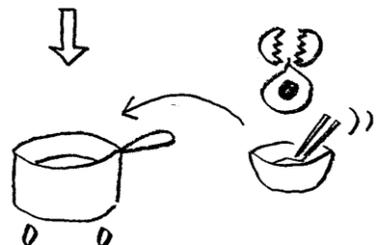
1cmの斜め切り



②鍋に { の煮汁を煮立てて、わかめ、しらす干し、長ねぎを入れて煮る。(ねぎがしんなりとするまで)



③卵を割りほぐして鍋に入れ、中火で半熟になるまで煮る。



④火を止めて蓋をし、卵を好みの固さにする。煮汁ごと器に盛る。