



季節で検索

ハピーレシピ辞典

春
はる

「生活良好誌 2007年3月号より」

あさりと小松菜の卵とじ・・・おぺんとういろいろおかず図鑑



- 1 小松菜は2～3cm長さのざく切りにする。
- 2 Aを小鍋に合わせて煮立て、1とあさりのむき身を加えて約2分煮る。
- 3 溶き卵を流し入れて、ひと煮立ちさせる。

材料

小松菜	1/2株
▼A▼	
だし汁	1/4カップ
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
あさりのむき身(水煮)	15g
溶き卵	1個分