



ハピーレシピ辞典



うなぎの卵とじ・・・かば焼きを卵でとじたおそうざい。



【下準備】

・だしをとり、煮汁を合わせる。

- 1 かば焼きは幅2～3cmに切る。
- 2 たまねぎは薄切り、貝割れ菜は洗って根を切っておく。
- 3 なべに用意しておいた煮汁を入れて煮立て、かば焼きとたまねぎを入れる。たまねぎが柔らかくなったら貝割れ菜を入れ、ひと煮立ちしたら溶き卵を糸状に一面に流し入れてふたをし、半熟程度まで蒸らす。
- 4 器に盛り、煮汁を少量かけてすすめる。

【コツ】

・卵が固くなるとおいしくないので、流し入れた溶き卵は煮すぎないように。

【メモ】

・ご飯にかけても、おいしくいただけます。

材料(4人分)

| | |
|-----------------------|----------|
| うなぎのかば焼き (市販のもの・中) | 1尾 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| 貝割れ菜 | 1/2カップ |
| 卵 | 4個 |
| ▼煮汁▼ | |
| だし | 1・1/2カップ |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |