

かんぴょうとインゲンの卵とじ



材料（4人分）

かんぴょう	……	20g
インゲン	……	60g
塩	……	ひとつまみ
油揚げ	……	1/2枚
干しシイタケ	……	3枚
だし汁	……	200cc
砂糖	……	大さじ1
酒	……	大さじ1/2
うす口しょう油	……	大さじ1
みりん	……	大さじ1弱
卵	……	1個
青ネギ	……	2〜3本

作り方

- 1) かんぴょうを少し水に浸けてから熱湯で湯がき、水気を切って3cm幅に切る。
- 2) インゲンは筋を取り、食べやすい大きさに切っておく。塩を入れた熱湯でさっと湯がく。
- 3) 油揚げは長さ3cmの細切りにする。
- 4) 干しシイタケを水に浸けてもどし、細切りにする（もどし汁は残しておく）。
- 5) 鍋にだし汁と干しシイタケのもどし汁（100cc）を入れて火にかけ、④のシイタケ、③の油揚げ、砂糖、①のかんぴょうを順に入れてさっと煮る。
- 6) ②のインゲンと酒、うす口しょう油、みりんを加えてさらに煮たら、溶いた卵と刻んだネギをかけ、蓋をして少し蒸らせばできあがり。



インゲンだけじゃなく、ほかの野菜でもOKだよ♪

他のレシピはこちら!!



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

