

■ 卵とじ



【材料・4人分】

・モロッコ豆	200g
・油あげ	1枚
・卵	2個
・だし汁(いりこ)	1カップ
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	大さじ1

【作り方】

1. 三度豆は食べやすい大きさに切る。油揚げは短冊切りにする。
2. 鍋にだし汁、しょうゆ、さとうを入れて、油揚げ、モロッコ豆の順に入れて煮、最後にとき卵を流し入れて、卵に火が通ったら火を止める。