



★野菜たっぷり卵とじうどん★

〈材料〉約2人前

うどん…2玉

人参… $\frac{1}{2}$ 本

干し椎茸…3個

長ねぎ… $\frac{1}{3}$ 本

ほうれん草…約50g

わかめ…適量

刻みのり…お好み

たまご…2個

だし汁…500cc

しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ2

塩…少々



〈作り方〉

①お好みのだし汁を作る。

②干し椎茸をもどし千切りにする。戻し汁はだし汁に加える

③人参、短冊 長ねぎ、小口切り ほうれん草、約1.5cmに切る

④だし汁に椎茸、人参を入れ火にかける

⑤④が柔らかくなったら、長ねぎ、ほうれん草を入れる

⑥しょうゆ、みりん、塩を入れひと煮立ちさせ、わかめ、溶き卵を流しいれる

⑦卵に火が通ったら火を止める

⑧茹で上がったうどんに汁をかけ、お好みで刻みのりをトッピングして完成♪

※卵に火を通しすぎると固くなってしまいますので気を付けてください♪

