



※写真はイメージです。

元気印のうなぎと絹さやをふんわり卵でとじてご飯にのせたり、酒の肴としても！

## うなぎと絹さやの卵とじ

### 材 料 (4人分)

うなぎの蒲焼き……………2尾分(250g)

絹さや……………50g

卵……………5個

A だし汁……………2/3カップ

しょうゆ……………大さじ2

酒・みりん・砂糖……………各大さじ1

粉さんしょう(好みで)……………少々

### 作 り 方

1. うなぎの蒲焼きは1.5～2cm幅に切る。
2. 絹さやは筋を除き、斜め2～3つに切る。
3. フライパンにAを入れて煮立て、1、2を広げて加え、ひと煮する。
4. 3に溶き卵を回し入れて蓋をし、1～2分強火にかけ、卵が半熟状になるまで煮る。
5. 4を器に盛り、好みで粉さんしょうを振る。