



グリンピースの 卵とじ

あざやかな緑色～グリンピースレシピ③

グリンピースの卵とじ

材 料 (2人分)

グリンピース缶	1缶(85g)
卵	2個
★水	1カップ
★しょうゆ・みりん・酒	
各小さじ1	
★砂糖	小さじ1/2
★だしパック(中身)	小さじ1
※まるものだしパック使用	

- ① グリンピースは缶から出して水洗いする。
- ② 鍋に①と★を入れて3～5分ほど弱火で煮る。
- ③ 溶いた卵を②に、外側から内側へゆっくり回しかける。固まってきたらかき混ぜる。
- ④ 器にもりつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- とろとろがお好みの場合は、卵を入れて軽く混ぜて、すぐ火を止めると余熱で火が通りとろとろになります。
- 高野豆腐や玉ねぎなどを入れるのもオススメです。
- 味つけはお好みで調整してください。