



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。