



創作料理

仙台麩と筍の卵とじ



| 【材料】 4人分 | 分量 |
|------------------|--------|
| 仙台麩 (1.5mm幅の輪切り) | 大1本 |
| 筍 (ゆでたもの) | 中1本 |
| 卵 | 3個 |
| 三つ葉 (3cmの長さに切る) | 3~4本 |
| 【A】 | |
| だし汁 | 400ml |
| しょうゆ | 大さじ1.5 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

【調理方法】

1. 仙台麩はだし汁につけておく。
2. 筍は穂先を4cm長さの6等分、他の部分は食べやすい चौ切りにする。
3. フライパンに筍と1) のだし汁と仙台麩を加え中火にかける。弱火で10分ほど加熱し、溶き卵を一面に流し、フタをして蒸し煮にする。途中、三つ葉を加えて、卵が好みの加減になるまで火を通す。
※粉山椒や七味をお好みでかけても美味しい