

落とし卵の彩りあんかけ

材料（2人分）

卵	2個
干しいたけ	1枚
にんじん	10g
小松菜	10g
だし汁	100ml
② 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

エネルギー
88kcal

たんぱく質
6.2g

塩分
0.7g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、せん切りする。にんじんもせん切りする。小松菜は3cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かす。湯5カップに対して酢小さじ2（分量外）を入れ、沸騰したら弱火にする。
1個ずつ器に割り入れた卵をすべらせるように入れる。3分ほどですくい上げ、水気を切って器に盛る。
- ③ 鍋に②、しいたけ、にんじんを入れ、にんじんがしんなりしたら小松菜を加え、
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②で盛り付けた卵に③のあんをかける。



たんぱく質と野菜をバランスよくとることができる一品です。あんかけの具材はお好みの野菜やきのこ類に変えてアレンジしてみてください♪

