

# 「麩とニラのとろとろ卵」

## 材料(2人分)

麩(乾燥したもの)	25g
ニラ	5本
たまご	1個
ごま油	3滴
●だし汁	100cc
●しょうゆ	大さじ2~3
●みりん	大さじ1



## 作り方

- ① 麩は水で戻してギュツと絞る。小鍋に●材料を入れて煮たたせ麩を加える。
- ② ①を煮詰め汁が半分になったら溶き卵の半分を加えてサツと混ぜる。
- ③ ②にニラを加えて鍋肌から残りの溶き卵を加える。さらにゴマ油を加え鍋を回したら完成！  
※溶き卵は時間差で入れるとトロトロふわふわで美味しい！