

福袋



栄養価 ■エネルギー166kcal ■たんぱく質 10.4g ■脂質 10.2g ■塩分 1.2g

材料（4人分）

- 油揚げ 2枚
- 卵 4個
- えのきだけ 1/2袋
- 小松菜 4株（120g）

<調味料>

- しょう油 大さじ1杯半
- 砂糖 大さじ1杯
- みりん 大さじ1杯
- 水 1カップ

献立のヒント

福袋、人参とかぶの甘酢和え、あさりの味噌汁、ご飯

作り方

- ① 小松菜とえのきだけは、食べやすい大きさに切ります。
- ② 油揚げは半分に切り（おいなりさんを作るときと同様）、熱湯をかけます。
- ③ ②の中に卵を割り入れ、卵がこぼれないように“つまようじ”でとめます。
- ④ 鍋に調味料をすべて入れて火にかけて、煮立ったら弱火にし、③とえのきだけ・小松菜を並べて入れ、その上をアルミホイルでおおいます。
- ⑤ およそ5分加熱し、卵に火がとおったら出来上がりです。