

焼き卵とチンゲン菜のおろしスープ



【材料（4人分）】

卵	2個
塩・こしょう	少々
長ネギ	1／3本
しょうが	5g
たけのこ水煮	30g
干しいたけ	2枚
白菜	2枚
チンゲン菜	1株
サラダ油	大さじ2
＜スープ＞	
水	3カップ
塩・こしょう・	適量
酒	
ごま油	少々
大根おろし	200g

【作り方】

- ① 干しいたけはもどしておく。
- ② 長ネギ・たけのこ・干しいたけは薄切りに、しょうがは千切りに、白菜・チンゲン菜は3cmくらいに切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を両面とも色よく焼く。
- ④ ③にスープを注ぎ、長ねぎ・しょうが・たけのこ・干しいたけを加え、ふたをして2～3分煮込む。
- ⑤ 味を整え、白菜・チンゲン菜を入れて色よくなったら大根おろし・ごま油を加える。
- ⑥ 盛り付けて完成！



大根葉としらすの生ふりかけ

【材料】

大根の葉	100g
しらす	30g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
だしの素	適宜
煎りゴマ	大さじ1

【作り方】

- ① 大根葉は細かく刻んでおく。
- ② フライパンにごま油を熱し大根葉を炒める。
- ③ 水分がとんだら、しらす・調味料・煎りゴマを加えて混ぜる。

♪ ご飯に混ぜておにぎりにしてもおいしいよ！

