

ごぼう香る定番和食

牛肉の柳川風卵とじ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

ごぼうは風味や栄養を逃さないよう、水にさらし過ぎないのがコツ。牛肉はやわらかく仕上げるため煮過ぎないようにしましょう。

材料(2人分)

牛切落とし	150g	A	だし汁	100ml
ごぼう	1/2本(70g)		醤油	大さじ1と1/2
ぶなしめじ	1/2株		酒	大さじ1
卵	2個		みりん	大さじ1
			砂糖	小さじ2
			三つ葉	適量

- 1 ごぼうはさがきにし、1~2分 水にさらしてアクを抜く。しめじは石づきを取ってほぐす。
- 2 鍋にAを入れて煮立たせ、1を入れてごぼうがやわらかくなるまで2分ほど煮る。
- 3 牛肉を広げながら入れて、ひと煮立ちさせる。1分ほど煮て牛肉に火が通ったら溶き卵を回し入れ、蓋をしてお好みの加減まで火を通す。
- 4 器に盛り、3cmの長さに切った三つ葉を飾る。