

新たまねぎの卵とし



分量 (2人分)

たまねぎ	1個 (100g程度)
卵	1個 (50g程度)
だし	100ml
しょうゆ	大さじ1 (18g)
みりん	大さじ2 (36g)
酒	大さじ1 (15g)
ねぎ	小さじ2 (2g程度)



作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切って、くし切りまたは1cmくらいの厚さに切る
- ② ねぎは小口に切る
- ③ 鍋にだし、しょうゆ、みりん、酒を加えて火をつける
- ④ 煮立ってきたら、玉ねぎを加えて5分ほど煮る
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら、強火にし、溶いた卵を加える
- ⑥ 卵が固まったら火を止め、ねぎをのせる

エネルギー	111kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	2.6g
食物繊維	0.8g
塩分	1.5g
	(1人分)