

## 水菜とじゃこのさっと煮



### 材料 【2人分】

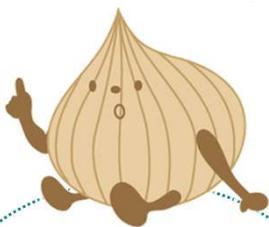
水菜	1袋
ちりめんじゃこ	大さじ2
卵	2個
酒	大さじ2
水	100cc
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

### 1人分の栄養価

 エネルギー	130 kcal	 塩分	1.0 g
野菜量	100 g		

### 作り方

- 1) 水菜は3cmのざく切りにする。
- 2) ちりめんじゃこ、酒、水を鍋に入れて強火にかける。
- 3) 煮立ったら水菜を加え、さっと火を通す。
- 4) 薄口しょうゆ・みりんを加えて溶きほぐした卵を流し入れる。大きく一混ぜしてから蓋をして火を止める。
- 5) 卵が余熱で好みの状態になったら、器に盛る。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

・あと一品欲しい時に、だし汁いらずのレシピです。