



4/3(金)

## 豆とじ丼

(YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

グリーンピース：40g

新たまねぎ(小)：1/2個

みりん：大さじ2

A { チョーコー醤油  
だしの素こいいる：大さじ1と1/2  
水：120ml

たまご：3個

三つ葉：適量

ごはん：2膳分

- ① たまねぎは薄切りにする。たまごは白身が少し残るくらいに溶いておく。
- ② 直径18cmほどのフライパンに、みりんを入れて火にかけて煮立たせて、アルコール分を飛ばす。
- ③ ②にAと①のたまねぎを加え、小さく沸騰させながら煮る。
- ④ ③のたまねぎがやわらかくなってきたら、グリーンピースを加えて火を通す。
- ⑤ ④に①の溶きたまごを半量、中央に流し入れ、蓋をして、半熟になるまで火を通す。
- ⑥ ⑤に残りのたまごを周りから流し入れ、三つ葉を散らし、再度蓋をして、全体が半熟になったら火を止める。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥を盛り付ける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。