



うなぎの卵とじ



- うなぎ蒲焼 1/2串
- ほうれん草 1/4束
- 煮汁
 - だし汁 50cc
 - しょうゆ 小さじ1
 - さとう 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
- 卵 1/2個

料理時間20分
(つきっきり15分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	10.2g
塩分	1.5g

作り方

下ごしらえ



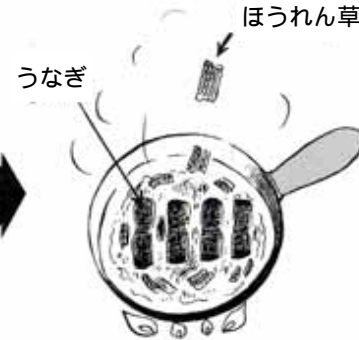
ほうれん草
3cmの長さに切る



浅型の鍋で煮汁を煮立てる



材料を煮る



卵でとじ、半熟で火を止める

