

【里3】 とう菜のシラス入り卵とじ



材料1



材料2



3. に対応



完成品

写真拡大表示

※材料1の写真では、アートグリーン(左)と五月菜、三月菜を掲載しています。

● 材料: (4人分)

・アートグリーン	250g
・シラス	50g
・卵	2個
<b>調味料</b>	
・だし汁	100cc
・醤油	大さじ1.5
・みりん	大さじ1.5
・塩	ひとつまみ

● 作り方

1. 菜は色よく茹で、3センチほどにきる。
2. シラスは湯どおしをする。
3. ナベに調味料を入れて沸し、菜、シラスの順に入れ最後に卵を溶き入れる。

※ **とう菜**とは**アートグリーン、五月菜、三月菜、等**の総称をいいます。  
春になると伸びてくる茎の部分、いわゆる「とう」の部分を食べるから「とう菜」といわれています。また、「冬」や「唐」などをあてている場合もあります。