

半熟卵のあつあつソースがけ

調理時間

15分

主菜



材料：4人分

卵	4個	A	しょうゆ	大さじ1
生しいたけ	2枚		みりん	小さじ2
長ネギ	1/3本		酢	小さじ2
にんにく	1片		豆板醤	小さじ1
ごま油	大さじ1		糸唐辛子	少々
			小ねぎ	少々

エネルギー

123kcal

タンパク質

7.1g

脂質

8.7g

食物繊維

0.9g

食塩相当量

1.1g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

切る

卵は半熟にゆでて殻をむき、縦1/4に切る。
しいたけ、長ネギ、にんにくはみじん切りにする。

炒める

フライパンにごま油を熱し、切った野菜を弱火で炒め、
Aの調味料を入れ軽く煮立たせて火を止める。

仕上げ

器に卵を盛り付け、炒めた野菜をかけ、最後に小ねぎ、
糸唐辛子をのせる。