

# まるごと卵の巾着包み



1人分 319kcal 塩分 1.7g Ca 130mg

材 料	4人分	作り方
干しいたけ	4~5枚 (3g)	<p>●しいたけを戻す。※戻し汁は捨てない！ 鍋でかつおだしをとり、そこにしいたけの戻し汁を入れる。</p> <p>①戻したしいたけ、にんじんは、せん切りにする。白菜、小松菜は5cmの長さの細切りにする。</p> <p>②かつおだしとしいたけの戻し汁を入れた鍋に切った野菜と豚ひき肉を入れて火にかける。中火</p> <p>③油揚げは、一辺に切り込みを入れ袋状にする。その中に生卵をいれ、パスタで袋をとじ、鍋に入れる。</p> <p>④★の調味料を加えて味を調える。中火で約10分煮て、油揚げの巾着を取り出し、鍋に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、巾着の上にかけて完成。</p>
しいたけ戻し汁	大さじ2	
かつおだし	400ml	
にんじん	中1/3本 (60g)	
白菜	3枚 (200g)	
小松菜	2茎 (100g)	
豚ひき肉	120g	
★しょうゆ	大さじ2	
★本みりん	大さじ2	
〔片栗粉	大さじ2	
〔水	大さじ2	
油揚げ	4枚	
卵 (Mサイズ)	4個	
パスタ	少量	