

パワーアップ朝ごはん



「かんたん！和風巢ごもり卵」



<材料 4人分>

卵	4個
にんじん	20g
もやし	30g
さやえんどう	10g
えのきたけ	30g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2

<作り方>

- ① にんじん、さやえんどうは千切り、えのきたけは石づきを切り落とし、半分に切り、ほぐしておく。
- ② 鍋にAを入れ、火にかけ砂糖を溶かす。
- ③ にんじん、もやし、えのきたけを入れ軽く煮る。
- ④ ③の上に卵を割り入れ、ふたをし中火で3分ほど煮る。
- ⑤ さやえんどうを入れ、好みの黄身の固さになるまで煮る。

野菜は家にあるものに変えてもOK！
調味料をめんつゆにすると更に時短料理！

