

黒のおか



(2人前)

○食材

- ・ひじき煮 約100g
- ・卵 2個
- ・鶏肉 200g
- ・小松菜 50g

○調味料

- ・だし 100cc
- ・みりん 大2
- ・砂糖 少々
- ・醤油 大2

(経費目安 約100円)

<作り方>

- 1 鶏肉を一口大に切る。
小松菜を3cmにカットする。
- 2 鍋にだし、調味料、鶏肉を入れ、弱火で煮る。
- 3 ボウルにひじき煮と卵を合わせ混ぜる。
- 4 2の鶏肉に火が通ったら、3を入れ、小松菜を加え、ひと煮立ちさせ、ご飯の上にかける。



【アイデア発案者】

ニックネーム みきちゃん(防府市)

一度つくると、たくさんのひじき煮
少々目先を変えて丼ぶりにしては♪
味はひじきについているので、さっと卵で溶くだけ
お野菜もお肉もお好みで

