



よこた内科クリニック通信 Vol.31

まだ少し寒さも残っていますが桜も咲きかけ、春の食材も見かけることが多くなりました。季節の食材から元気をもたらしましょう。よこた内科クリニックです。

筍の卵とじ



材料	2人分
筍	150g
鶏もも(皮なし)	80g
☆酒	小2(鶏に小1)
☆だし汁	200ml
☆砂糖	少量 1g
☆しょうゆ	小2
卵	1個
きぬさや	1枚

1人前 124kcal 塩分 1.2g

作り方

- ① 筍は3mm程度の薄切りにし、鶏もも肉は皮を省いて一口大に切る
(鶏肉に酒小1を振りかけておく)
- ② だしに☆調味料を加え筍を少し煮る
- ③ ②に鶏肉を加え火が通れば卵を回しいれる

