

フキの卵とじ

材料 (2~3人分)

茹でたフキ 5~6本

サラダ油適量 砂糖大さじ 1

酒大さじ 1 みりん大さじ 1

醤油大さじ 2 卵 1個

一味唐辛子仕上げにお好みで



作り方


1 茹でてアク抜きをしたフキを食べやすく斜め薄切りに切ります。

2  フライパンにサラダ油を入れてフキを炒めます。

3  全体に油がなじんできたら、調味料を入れて蓋をして煮詰めます。

火加減は中~弱火で。

その間に溶き卵を用意します。

4  5分ほど煮詰め煮汁が無くなってきたら、火を強めて卵を流し入れま
す。

5



菜箸でザックリ混ぜ合わせて完成です。

6



お好みで一味唐辛子を振ると美味しいですよ！