

「菜幸の | 鉢」レシピ

和子バーバさんのレシピ

根菜の柳川風

【材料 1人分】

ごぼう	}	各 30g
にんじん		
大根		
めんつゆ (2倍濃縮)		20ml
水		100ml
卵		1個

【作り方】

- ① ごぼう、人参、大根をピーラーで削り、水にさらしてざるにあげる。
- ② フライパンに①を入れ、水、めんつゆを加え、フタをしてやや強めの弱火で約5分間煮る。
- ③ 卵を割り入れてさらに約1分間煮る。
(卵の煮加減はお好みで。卵は溶いて加えても良い)

※青菜、鶏肉、豚バラ肉などを加えると栄養面でさらにアップ！丼ご飯にのせれば柳川丼風の主食にもなります。

💰 1人分のおおよその値段 100円

★すべての世代におすすめ

【オススメコメント】

皮が気にならなければ皮付きで。ピーラーを使えば人数分削れるし、子どもさんも参加できます。

