



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



食卓に月を愛でる！

お月見巾着と小松菜の甘辛煮



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
292kcal	2.4 g	約25分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

油揚げ	2枚
たまご	4個
小松菜	1/2束
水	200ml
和風だしの素(顆粒)	小さじ1
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



スマイル memo

油揚げを巾着にする際は、すりこぎや丸い菜箸を使って、軽く押し潰す程度の力で全体をコロコロと転がしておくと、中が割れやすくなりますよ

■作り方

- ① 油揚げは、キッチンペーパーで油を軽く拭き取り、まな板の上に置き、丸い菜箸を油揚げの上で押し付けるように数回転がしてから半分に切り、切口から袋状に開く
- ② 小松菜は、長さ4cmに切る
- ③ ①を小さな容器に一つずつ立てて入れ、油揚げの袋の中にたまごをそっと割り入れる
- ④ ③の袋の口をそれぞれ折り込み、横からつまようじを指してしっかりと閉じる
- ⑤ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら④を入れて蓋をして弱めの中火で5分煮たらひっくり返し、②を加えさらに5分煮る

cooking memo