



## 08 | えごま入り卵の花

### 材料 (作りやすい分量)

・えごまの実 <sup>※</sup> ..... 大さじ1	・みりん ..... 大さじ1
・えごまの葉 ..... 10枚	・てんさい糖 ..... 小さじ2
・えごま油 ..... 小さじ2	<b>【A】</b>
・おから ..... 100g	・にんじん ..... 1/3本
・だし ..... 150cc	・油揚げ ..... 1/2枚
・醤油 ..... 大さじ1	・しいたけ ..... 2個

1. えごまの葉と A を千切りにします。フライパンにだしと醤油、みりん、てんさい糖、千切りしたえごまの葉と A、おからを入れ、火をつけます。
2. 水分がある程度なくなるまで、へらなどで混ぜながら炒り煮します。
3. 火を止めて、最後にえごまの実とえごま油を入れます。

\*混ぜるときは、えごまの実を指ですりつぶしながら入れると、身体に栄養が吸収されやすくなります。