

料理名： 母から受け継いだ卵とじ



調理時間・おすすめポイント

20分

野菜もたんぱく質もしっかりとれて栄養満点です。玉ねぎはみじん切りにして人参はすりおろしているの、小さい子どもも食べやすいです。母から受け継いだ料理で、子どもたちも大好きです。味付けもそうめんつゆを入れるだけなので、とっても簡単です。

使用したCコレ商品

国産豚牛合挽ミンチ、笠岡産たまねぎ、コープ産直こめたまご
CO・OP絹小分け豆腐、水耕栽培青ねぎ

お気に入りの理由

合挽ミンチはパラパラで冷凍されているので、欲しい分だけ出して使えます。豆腐は小分けになっていて使い切りやすいし、賞味期限も長いので買い置きに便利です。笠岡産玉ねぎは、甘くてとてもおいしいです。

材料

≪3人分≫

国産豚牛合挽ミンチ・・・90g

笠岡産玉ねぎ（みじん切り）・・・1/2コ

コープ産直こめたまご・・・2コ

絹小分け豆腐・・・2パック

水耕栽培青ねぎ・・・3本

洋人参（すりおろし）・・・1/2本

そうめんつゆストレート・・・適量

作り方

1. 合挽ミンチを色が変わるまで炒めて、みじん切りの玉ねぎを加え柔らかくなるまで炒める。
2. すりおろしたにんじんを加えていため、豆腐をつぶしながら入れて炒め煮をする。
3. 全体に火が通ったら、そうめんつゆで味をつける。溶き卵でとじて、青ねぎをちらす。

お名前：K・Yさん