



津軽半島
浜小屋仕込み



わかめの卵とじ

裏月天然岩わかめ

[霰月天然岩わかめ]

わかめの卵とじ



「材料(2人分)」

● わかめ	20g	A だし汁	100ml
● 油揚げ	1枚(1cm幅)	うすくち醤油	大さじ1
● 長ねぎ	1/2個(小口切り)	みりん	大さじ1
● 溶き卵	4個分		

[作り方]

- ① わかめは水につけて塩を抜き、食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に油揚げ、長ねぎ、Aを入れ火にかけ、油揚げがしんなりしたらわかめを加える。
- ③ 溶き卵を回し入れ大きく混ぜ、半熟になったら火を止める。