

【 ふ入り卵丼（2人分） 】

◆ 材料

ふ	15g
ねぎ	適宜
卵	3コ
かまぼこ	1 / 2本
ご飯	2杯
だし汁	180ml
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1 / 2

◆ 作り方

1. ふは水で戻し、絞っておきます。
【一口メモ】
水で戻したふは、両手ではさんで優しく絞ってください。
 2. だし汁、薄口しょうゆ、みりん、砂糖、しょうゆを鍋に入れて煮立てます。
 3. 手順2. に、“ふ”と、3センチに切ったかまぼこを加えて5分程煮ます。
 4. 卵を半分流し入れます。
【一口メモ】
卵を半分ずつ入れることで、卵がとろりと柔らかく仕上がります。
 5. 半熟になったら残りの卵を流しいれて、一呼吸したら火を止めます。
 6. 余熱で火を入れて、お好みの固さ（1分～3分）になったら、3センチに切ったねぎを入れて、ご飯にかけます
-