

<RECIPE #020>

## けいちゃんと大根の葉の卵とじ



### ingredients (4人分)

- |                 |           |
|-----------------|-----------|
| ・ けいちゃん (ミズホ食品) | 1袋 (200g) |
| ・ 大根の葉          | 適宜        |
| ・ 卵             | 2個        |
| ・ 砂糖            | 小さじ1      |
| ・ 塩、こしょう        | 各少々       |
| ・ しょう油          | 少々        |
| ・ サラダ油          | 適宜        |
| ・ ごま            | 適量        |

### recipe

1. 大根の葉は水でよく洗い1cmの長さに切る。卵は砂糖を加えませておく。
2. フライパンに油をしき、けいちゃんを焼く。
3. 2に火が通ったら大根の葉を加えて炒め、塩・こしょう、しょう油で味を整える。
4. 溶き卵を上から流し入れ、卵に火が完全に通る前に止めお皿に盛る。
5. 最後にごまをかけて召し上がる。

大根の葉は捨てずにけいちゃんと一緒に炒めましょう。シャキシャキとした歯ごたえ、そしてちょっとしたエコクッキングにもなりますね。

Yasuyo Kawasaki