



主人と子供たちのための
特製メニューです！

郁恵's column 4

「めんつゆ」の出番は最多！
料理の助っ人です。



めんつゆ1本あれば、毎日の料理が本当にラク！ 煮汁は、だしをとる必要もなく、水で薄めるだけ。「砂糖足りない？ いや、みりん？」…なんて、ウンウンうなりながら、味つけに悩むこともナシ。

ほどよいまみと甘みも効いて、しっかり味が決まるんです。めんのつゆにはもちろんのこと、卵とじ、きんぴらごぼう、青菜の煮びたし、煮豆など…、み～んなめんつゆでパパッと作っちゃいます。和風のおかずが、とっても簡単。ちなみに、私のお気に入り「創味のつゆ」。おいしいですよ～。

* 2人分

絹さや……50g 卵……2個
めんつゆ……20cc 水……120cc

- 1 / 絹さやは筋をとり除く。卵は溶いておく。
- 2 / 鍋にめんつゆと水を入れて火にかけ、ふつふつとしてきたら絹さやを入れる。絹さやに火が通ったら、卵をまわし入れて火を止め、ふたをしてしばらくおく。



絹さやの卵とじ