



井の名前	ニラの卵とじ井
<p>材料(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ニラ 50g(2cmざく切り)      ・ニンジン 30g(千切り)</li> <li>・油麩 4枚(2cm輪切り)      ・卵 2個      ・ごはん 300g</li> <li>・タマネギ(スライス)60g</li> <li>A(・だし汁 180cc      ・みりん 70cc      ・醤油 25cc)</li> <li>・水 100cc</li> </ul>	
<p>レシピ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鍋に水とニンジンを入れかた茹でする</li> <li>2. 1の鍋にAとタマネギを入れ、煮立ったら油麩、ニラを入れる</li> <li>3. ニラがしんなりしたら、とき卵をまわし入れ、卵が半熟になったら火を止める</li> <li>4. 井にごはんを入れ具をのせる</li> </ol> <p>油麩は別名仙台麩ともよばれています</p>	
<p>PR・ポイント・日光らしさ</p> <p>ニラの産地、日光ならではの井をつくってみました  お好みでニラの量をふやして作ってもおいしいですよ  油麩を使うことによりボリュームをだしました</p>	