

にら玉汁



にら

年中出回っていますが
春のにらはやわらかです。
あの香りが苦手な人は
お浸しにしてみてもは?
香りがやわらぎます。

1. 材料 (1人分)

- にら 8g (だいたい1本)
- 卵 1/2コ
- みそ お好みで
- 水 200cc
- 和風顆粒だし 少し

2. 下準備

- 小口切り
- 溶いておく

3. つくり方

① 냄비에 물과 和風顆粒だし를 넣고
沸騰したら 火を弱めて みそ を溶き入れる。

② にらを入れたら すぐ 溶き卵 を入れ くるくとませる。

♪ 溶き卵が粉が残るほど... ~~3分~~ ~~4分~~

? 卵がひとかたまりに
ならぬ! ^{早く}

そんな時は みそ を溶き入れた汁の中に卵を **ホト** と割り
入れる。弱火で **おこ** し煮て にらを入れたら火を止める。
にらの汁の中に宝物が埋まっているようなみそ汁に仕上がります♡

いつものみそ汁より少めでも **OK!**
にらの香りで
ほんとは手軽「だし」
こんぶに切り込みを入れて4,5cm位に
カット。水入れにポンと入れて
冷蔵庫へ。翌朝にはいいだしがでてます。
干いたけもあつたらいいよに。Wの旨みです。
使ったこんぶは白湯は煮物へ。ゴミも **ゼロ**!