



# 「柳川風煮の作り方」

【材料】 幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

卵・・・140g  
牛ももうす切り・・・80g  
ごぼう・・・40g  
玉ねぎ・・・120g  
人参・・・28g  
さやいんげん・・・20g  
砂糖・・・8g  
みりん・・・4g  
しょうゆ・・・12g  
酒・・・4g  
削り節・・・2g  
だしをとる湯・・・120g～

<盛り付け例>



## 【下処理】

- ①ごぼうはさがき、玉ねぎは縦半分に切って5cm位の薄い半月切りにする。
- ②人参は長さ3.5～4cmの薄い短冊切り、又は太めのせん切りにする。さやいんげんはスジをとって色よく茹で、斜めに切る。
- ③牛肉を細切りにする。
- ④卵は溶きほぐしておく。
- ⑤削り節・だしをとる湯でだし汁を作っておく。

## 【作り方】

- (1)鍋にだし汁と砂糖・みりん・しょうゆを合わせて煮立て、ごぼう、玉ねぎ、人参、牛肉を入れて煮る。
- (2)野菜が軟らかくなり、煮汁が半分位になったらさやいんげんを加え、溶き卵を全体にまわし入れる。

※できるだけ直径の大きい、浅い鍋で煮るとよい。

※野菜が軟らかく煮たら天板に移して卵でとじると卵が均一になってよい。

※溶き卵は2～3回に分けて入れると仕上がりがきれいになる。

