

# メンチカツの卵とじ

卵とじをし、食べやすくしました

コード4



## 材料

### ■1人分

A	メンチカツ (市販)	1枚 (約70g)
	水	1カップ(200ml) <small>(煮込むと1/2カップくらいになります)</small>
	だしの素	小さじ1/2(約1.5g)
	めんつゆ(3倍濃厚)	大さじ2杯 (約36g)
	たまご	1個 (約50g)

## 作り方

- ①メンチカツを1cm角に切る。
- ②小鍋などにメンチカツとAを入れて、衣がふやけるまで煮込む。
- ③ボウルなどに卵を割り入れて、溶く。
- ④メンチカツの衣がふやけたら、溶き卵をメンチカツ全体にかかるように回しいれて、卵に火が通るまで煮込む。

## 栄養価 (1食分)

エネルギー	330kcal
たんぱく質	14.7g
食塩	5.1g

## ワンポイント

- 大きめの鍋やフライパンなどで加熱すると、メンチカツ全体が煮汁に浸らないので、途中ひっくり返しながらかき混ぜながら煮込むようにしてください。

