

— にらとやっこねぎのサンラータン —

【材料】（2人分）

やっこねぎ	1 / 2 束
にら	1 / 2 束
たまねぎ	小 1 / 4 個
にんじん	3 cm 長さ
卵	1 個
だし（またはスープ）	2 カップ
塩	小さじ 1 / 2 弱
しょうゆ	少々
酢	大さじ 1 ~ 2
こしょう	適量
ごま油	少々

【つくり方】

1. やっこねぎ、にらは 3 cm 長さに切る。
たまねぎは薄切りに、にんじんは千切りにする。
2. 鍋にだしを沸かし、塩、しょうゆで調味する。
1 の野菜を加え、ひと煮立ちさせる。とき卵を加える。
3. 酢、たっぷりのこしょうを加え、仕上げにごま油少々をまわしかける。

☆ こしょうの代わりに豆板醤を加えてもおいしく仕上がります。

☆ 酢、こしょうの量はお好みで調節して下さい。

