



岡山の魚を
食べよう!



材料 (2人分) & 作り方

15分
程度

調理時間



むき身

- ・カキ (むき身) … 150g程度
- ・出汁 (昆布とカツオ節) 適量
- ・黄ニラ …………… 1束
- ・しょうゆ (お好みで)
- ・卵 …………… 3個

下準備 / ★生ガキを流水で丁寧に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
★黄ニラを5cm程度に切る。



1 浅めの鍋に黄ニラを入れ、その上にカキを並べたら具材がヒタヒタになるくらい出汁を入れる。



2 強火にかけて蓋をする。出汁が沸いたら、



3 蓋を取ってカキを裏返し、再び蓋をして出汁が沸いてくるのを待つ。
(目安：2分)



4 出汁が沸いたら味を見てお好みでしょうゆを足す。
(目安：3分)



5 溶き卵をまわし入れたら蓋をして待つ。
(目安：3分)



6 時々様子を見て、卵がふんわり固まったらすぐに火を止める。



ふんわりぷるぷる！
心温まる味

カキと
黄ニラの卵とじ

詳しくはこちら



卵 小麦 (しょうゆ由来)



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks

POINT

卵は白身が残るくらいで、混ぜ過ぎないように注意。

