

高野
支部5
人分

材 料

・長なす	3本	・砂糖	大さじ3
・ごぼう	1本	・しょうゆ	大さじ3
・牛コマ切れ	250g	・みりん	大さじ3
・たまご	5個	・だし汁	500ml

作 り 方

- ①土鍋か浅めの平鍋に、砂糖、しょうゆ、みりんのだし汁を煮立たせる。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらし、水けを切って①に加える。
- ③②に火が通れば、長なすを4cmほどのひょうし切りにし、牛肉を入れて煮立てる。
- ④煮立ったら、溶きたまごを回し入れてとじ、フタをして1～2分むらし火からおろす。



長なすの柳川風

