

食材2つだけ!

ほうれん草

×

卵



調理時間

15分

とろ〜り卵でまろやかさをプラス

## ほうれん草のソテー ポーチドエッグのせ

材料 (2人分)

卵 ..... 2個  
ほうれん草 ..... 1束  
酢 ..... 大さじ1  
塩・こしょう ..... 少々

ガーリックパウダー(あれば)  
..... 少々  
オリーブオイル ..... 小さじ2  
パルメザンチーズ ..... 適量

### 1 材料を切る

ほうれん草は塩茹でをして水に5分さらし、水けをしっかりと絞って3cmの長さに切る。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、ほうれん草を1分炒め、塩・こしょう、ガーリックパウダーをふって混ぜる。

### 2 ポーチドエッグを作る

卵をボウルに割る。鍋にたっぷりの湯を沸かして酢を入れ、菜箸で湯をぐるぐるとかき混ぜる。渦ができたなら卵をそっと入れ、白身が固まり、全体が白くなってきたら丸く形を整える。お玉でそっと引き上げ、ペーパータオルで水気を切る。

### 3 仕上げ

皿に1を広げ、2をのせてパルメザンチーズをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索