

●作ってみませんか【平成 21 年 2 月 1 日号】

卵の千草焼き

燕市食生活改善推進委員協議会 燕分会

いろどりのきれいな厚焼き卵で、目覚めの悪い朝に、食べたい気持ちにさせてくれる献立です。卵は脳細胞に関する食材で、一日のスタートにおすすめです。スクランブルエッグにしても手軽でよいでしょう。



●材料(4人分)

卵3個・にんじん40g・生しいたけ2枚・ピーマン1個・

A (砂糖・みりん各大さじ1・しょうゆ小さじ1・塩少々)・サラダ油小さじ2

●作り方

①野菜は千切りにする。にんじんとピーマンを下ゆでする。／②ボウルに卵を割りほぐし、Aの調味料と①の野菜をまぜる。／③卵焼き器にサラダ油を熱し、②の卵液の1／2量を流し入れ、表面が半熟状になったら手前にクルクルと巻く。／④空いた部分にサラダ油少々をひいて、巻いた卵を移す。残りの卵液を入れて巻いた卵を持ち上げ、同様に巻いて焼く。食べやすい大きさに切り、季節の葉を添える。