

◆ 料理名 もりもり野菜の卵焼き

◆ 氏名 岡田 久恵 (農業)



◆ コメント

自家野菜のキャベツと玉ねぎをたっぷり使った玉子焼きです。野菜が入っている分、通常の玉子焼きよりもかみごたえがあり、食物繊維が口の中をキレイに掃除してくれる、我が家定番の玉子焼きです。

◆ 4人分の材料

キャベツ	150g
玉ねぎ	150g
しめじ	100g
植物油	大さじ2
食塩	小さじ2
こしょう	少々
玉子	4個

◆ つくり方

- ① キャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじ、卵はほぐしておく。
- ② 中華鍋に油を熱して野菜を炒め、しんなりしてきたら、塩こしょうをして、少しフタをして蒸し煮する。
- ③ 卵を野菜の中まで行き渡るように箸で軽くまぜながら入れる。フタをして弱火で蒸し焼きにして表面にドロツとした所がなくなったら、鍋のフタ等を使ってひっくり返して焼き色をつける。

◆ 栄養士からのコメント

手軽にできて野菜が沢山とれ、朝食や、一人暮らしの方にもおすすめです。  
キャベツを角切りに切ると厚みが増してふんわり仕上がります。小さめのフライパンを使うと良いです。  
塩分は少し控えて、タバスコやスイートチリソースなどをかけてみましょう。