

人参の卵とじ

●特産品●

にんじん・たまねぎ

●出品者●

足利市 伊藤 ヤエ子さん

お薦めのことば

人参嫌いな方に、ぜひ食べていただきたい一品です。



人参の卵とじ

材 料 (4人分)

●にんじん	300g	
●たまねぎ	50g	
●卵	2個	
●サラダ油	大さじ3	
調味料	●だし汁	50ml
	●しょうゆ	大さじ2
	●砂糖	大さじ2
	●塩	小さじ $\frac{1}{3}$

一人分の栄養価

●エネルギー	183kcal
●たんぱく質	5.0g
●脂 質	12.7g
●カルシウム	48mg
●鉄	1.3mg
●塩 分	2.3g

献立のヒント

- 刺身盛り合わせ
- 磯浸し

一口 アドバイス

- 食感を楽しむためのポイントは、人参を皮むき器で“そく”ことです。

作り方

①にんじんは皮をむき皮むき器で全部そく。



③中華鍋にサラダ油を入れ①・②をしんなりするまで炒める。



②たまねぎは薄切りにする。



④にんじんがやわらかくなったら調味料を加えて煮汁が少なくなるまで1〜2分炒める。



⑤卵をほぐし、④にまわし入れよくかき混ぜる。具の全体に混ぜ、火が通ったら止め皿に盛り付ける。

