

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 194

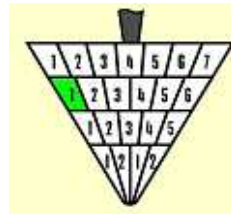
1人分の栄養価

食事バランスガイド

わらびの玉子とじ

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ



エネルギー	74 kcal
タンパク質	5.2g
脂質	2.7g
塩分	1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

わらび(茹で)...	160g
たまねぎ...	50g
卵...	1個
めんつゆ...	大さじ2
水...	1/2カップ
一味とうがらし...	少々



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・ わらびを加えたら短時間で煮上げましょう。
- ・ 卵はかき混ぜすぎないようにして加え、半熟程度にします。
- ・ 生のわらびはアクが強いので、必ずアク抜きしてから使います。アク抜き方法にはいろいろありますが、以下は一晩漬け置きする方法です。
* * *
- ・ 容器にわらびを並べ、その上に木灰をパラパラ振ります。(わらび1束200g位に大さじ3杯が目安です。木灰が無い場合は、重曹を小さじ軽く1杯を使います。)
- ・ 熱湯をかぶるほどに注ぎます。落し蓋をして冷めるまで置きます。できれば一晩置くと美味しくできます。水で洗い流し、容器に水と一緒に入れて冷蔵庫で保存します。



作り方

わらびは3cm長さに切り、たまねぎは薄切りにする。
鍋に水とめんつゆを入れて温め、沸騰したらわらびとたまねぎを加えてとうがらしを振り、2~3分煮る。
卵を溶いて流しいれ、蓋をして火を止める。
余熱で蒸らして出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。