

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 194

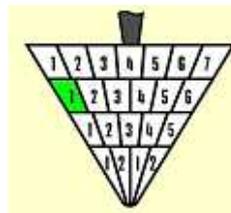
1人分の栄養価

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	7.4 kcal
タンパク質	5.2 g
脂質	2.7 g
塩分	1.6 g

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。