

伝えて
いきたい!

滋賀の食材で ほっこりうちの味

第38回 とろとろ卵のチャーハン



産直

113 冷蔵 毎週企画 50g会

こめ育ちさくらたまご10コパック
(MS ~2L混合)620g以上

純国産鶏が生んださくらたまご。えさに飼料米を約15% (粉換算) 与えています。県内と三重県の4軒の生産者からお届けします。 卵

本体 **238**円
(税込 257円)

作っ
みて!

とろとろ卵のあんがかかった、やさしい味わいのチャーハンです。

《材料》

(2人分)

- 1056** 有機栽培新物玉ねぎ … 60g
- 1057** 有機栽培洋人参 … 30g
- ゆでたけのこ … 50g
- 34** 産直 滋賀の青ねぎ … 10g
- 392** 天然むきえび … 60g
- 酒 … 小さじ1
- サラダ油 … 大さじ1
- ご飯 … 300g

- 塩 … 小さじ3/5
- 胡椒 … 少々
- ガラスープ … 小さじ1
- A 113** 産直 こめ育ちさくらたまご … 2個
- 片栗粉 … 小さじ1
- 水 … 大さじ1
- 塩 … 少々

《作り方》

- 玉ねぎと人参、たけのこはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。むきえびは背わたをとり、酒をまぶす。卵とAを混ぜておく。
- 中華鍋に油を熱し、玉ねぎと人参を炒める。むきえびを加えて炒め、次にたけのこを加えてさっと炒める。

- ご飯を加えて炒めながらほぐし、塩と胡椒で調味する。最後に青ねぎを加えて炒め合わせ、器に盛る。
- 鍋に水½カップとガラスープの素を入れて火にかける。沸騰したら混ぜ合わせたAを加え、かき混ぜながらひと煮させ、②の上にかける。

ワンポイントアドバイス

卵は老化予防に役立つといわれているレシチンが多く含まれています。また、レシチンは血中コレステロールを排泄し動脈硬化を予防する働きがあります。

