

登米の恵み 野菜レシピ



❀ キャベツと油麩の卵とじ



材料(4人分)

[1人あたり]エネルギー:200kcal
食塩相当量:1.7g カリウム:317mg

・キャベツ	240g	・だし汁	1カップ
・にんじん	1/2本	・減塩しょうゆ	大さじ4
・生しいたけ	2枚	・みりん	80g
・油麩	1本	・青ネギ、甘酢しょうが等	お好みで
・卵	2個		

作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、生しいたけは食べやすい大きさに切る。油麩は1cm幅の輪切りにする。油麩はぬるま湯に浸しておく。
- ②鍋でだし汁、しょうゆ、みりんを煮立て、キャベツ、にんじん、生しいたけ、水気を切った油麩を順に加える。具材がしんなりしてきたら、溶き卵を回し入れ、半熟程度に火を通す。
- ③お皿に②を移して、お好みで小口切りにした青ネギや甘酢しょうがをのせる。

《ひとくちメモ》

- ◆登米市の特産である油麩とたっぷり野菜を卵とじにしました。彩りもよくなり、カリウムも豊富に摂取できます。
- ◆ごはんの上へのせれば、丼風にもなります。