

河北せりの卵とじ

レシピ作成：女川町食育活動ワーキンググループ

やさしい味付け♡
ふんわり卵とじ♪



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

65g

食塩相当量

0.6g

材料 (2人分)

- ・河北せり 1束(100g)
- ・卵 2個
- ・釜揚げしらす 大さじ1
- ・生しいたけ 2個
- A {
 - ・減塩しょうゆ 小さじ2
 - ・酒 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
- ・油 小さじ1

作り方

- ① 河北せりは2~3cm長さの食べやすい大きさに切り、しいたけは薄くスライスする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、調味料Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、せり・しいたけを炒める。火が通ったらしらすを加え、さっと炒める。
- ④ ②の卵液を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 表面が半熟になったら、食べやすい大きさに切り分けてできあがり。

【女川町食育活動ワーキンググループから】

- ・せりの鮮やかな緑と卵で見た目にもきれいな一品です。
- ・減塩調味料を使用することで塩分を控えめにしています。

使用した石巻圏域の食材



- 河北せり
石巻市河北地区