



学生部門

メニュー名	ふりがな 氏名
ネバネバin卵焼き	むらかみ いくえ 村上 生恵

使用した地元産食材名

なめこ・モロヘイヤ 付け合わせとしてきゅうり・トマト・キャベツ・レタス

使用食材

材料名	分量(2人分)
卵	3個
なめこ	20g
納豆	約15g
モロヘイヤ	約7枚
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ	適宜



作り方

- ① なめこは洗ってキッチンペーパーで水を切る。モロヘイヤは1枝分の葉を取って洗い、細かく刻む。
- ② 卵焼き用のフライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1を入れ、なめこを軽く炒め、その中へ納豆、モロヘイヤ、を入れ、素早く炒め合わせる。
- ③ そこへ予め作っておいた卵液(卵、砂糖、塩を混ぜ合わせた液)を適量流し入れながら、厚焼き卵を作るようにくるくる巻いていく。
- ④ 最後に付け合わせのサラダとしてトマト、きゅうり、キャベツ、レタス等を盛りつけて、卵焼きにケチャップを適量かけてできあがり

料理の工夫、アピールポイント

食欲のない朝に特におすすめです。
適度に甘く、のどとおりのよい、おいしい卵焼きです。
15分もあれば作ることができるので、忙しい朝にぴったりです。
なめこ、納豆、モロヘイヤのねばねばが卵と5種類の野菜がこれ一つで摂ることができます。

