

野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

料理名：ほうねん草のゆで卵ソース焼き

☆料理の絵又は写真(なくてもOK)



(材料 2人分)

ほうねん草：1/2束(150g)

→ゆでて4cm長さに切る

塩・こしょう：少々

卵：1個

玉ねぎ：1/4個(50g)

→みじん切りにして、水にさらす

A { マヨネーズ：大さじ1
塩・こしょう：少々

(作り方)

① ゆでたほうねん草は、塩・こしょうをふいて混ぜる。

半熟

② ゆで卵を作る。卵を火にかけて、沸いたら4~5分中火でゆでる。殻をむいて少しつぶす。

③ ボウルにゆで卵・水気をきった玉ねぎ・Aを入れて混ぜ合わせる。

④ 耐熱皿に①を入れ、③を上からかけ、オーブントースターで5分焼く。{焼かなくてもOK}

☆料理のポイント☆

ほうねん草のかわりに小松菜を使用したり、半熟卵でなく固ゆで卵にしたりと、お好みで楽しめます！玉ねぎがなくてもおいしいですが、

一手間かけるだけで、さらにおいしくなり、野菜もたくさんとることができます！

作成者：畿央大学 実習生