

☆新玉ねぎたっぷり天津飯☆

★トロトロの甘酢あんがかかったふわふわの卵の中には旬の甘〜い新玉ねぎがたくさん！簡単に出来る一品です☆



新玉ねぎは生のまま入れる事で、食感も楽しむ事が出来ますし、ボリュームも出てくるので満腹感も得る事が出来ます！

＊1人分＊

597kcal

材料／2人分

卵4ヶ(220g) 新玉ねぎ150g かにかま8本(70g) 長ねぎ100g 干しいたけ4枚(8g) しょうがのすりおろし小さじ1 ごま油大さじ1 塩・こしょう少々 温かいご飯300g

【甘酢あん】

干しいたけ戻し汁200cc 酢大さじ4 酒大さじ2 ケチャップ大さじ2 しょうゆ小さじ2 砂糖大さじ2 片栗粉大さじ1

作り方

- ① 新玉ねぎはたてに薄切りにし、長ねぎは斜め薄切り、200ccの水で戻したしいたけは水気を切って細切り、かにかまはほぐしておく。
- ② 熱したフライパンに少量のごま油をひき、しょうがを入れて炒めたら、長ねぎ・干しいたけを入れて炒め、塩・こしょうで軽く味付けをし、お皿に取り出して少し冷ましておく。
- ③ 溶いた卵液に、かにかまと②と新玉ねぎを入れて混ぜ合わせたら、フライパンにごま油をひき、流し入れて手早くかき混ぜ半熟状態にし、フライパンを回しながらまわりを少し焼く。
- ④ お皿にご飯を盛り、③をすべらせながらご飯の上へのせる。
- ⑤ すべての材料をよく混ぜ合わせた甘酢あんを、弱火にかけてとろみが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑥ ④の上から⑤のあんをかけ、長ねぎの青い部分を細切りにしたものをのせたら出来上がり！



旬の食材



新玉ねぎ

新玉ねぎは、通年出回っている玉ねぎと同じく、ビタミンB1・B2・C・カルシウムなどを多く含みます！！

～新たまねぎは生食するのがおすすめ！！～

水分が多くて柔らかく、辛味も少ないのが特徴の新たまねぎ☆

ぜひ今が旬のこの時期に生で食べましょう。

※ 水に長時間さらすと、栄養素が流れてしまいます。さらす時は短時間にしましょう！

辛味成分の硫化アリル

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！