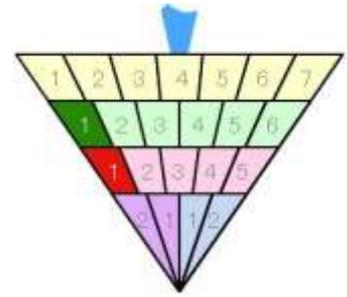


三原市



食事バランスガイドでは



わけぎの卵とじ

【材料 (1 人分)】

わけぎ…80g

卵…1 個

サラダ油…小さじ 1/2

塩…小さじ 1/5

【作り方】

- ① わけぎは 4cm 位に切り，鍋に少量の水を沸騰ふつとうさせてゆでる。
- ② ①をざるにあげ，すばやく冷ます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し，わけぎをいため，塩を振って溶き卵とを回し入れ，火を止める。

《料理のポイント》

- ゆでる際には白い部分から先に鍋に入れます。

《いわれ》

県内でわけぎと言えは，木原，鷺きはら さぎと言われる程有名で，年 3 回収穫があります。わけぎ料理といえは「ぬた」が代表的ですが，柔らかい歯ざわりと，ほのかな甘みがあり，彩り，卵との相性も良く，卵とじもとても美味しい一品です。

栄養成分 (1 人分)

エネルギー 119kcal, たんぱく質 7.6g, 脂質 7.3g, 炭水化物 6.1g, 塩分 1.4g