

食改

みつばちゃん 知恵袋

寒くなってくると台所に立つだけでも一苦労ですね。今回は手軽にできて、栄養素をしっかり摂れるボリューム満点の一品をご紹介します。

手軽に簡単！家庭料理 厚揚げと白菜の巣ごもり卵

《材料(4人分)》

厚揚げ …… 一袋
白菜 …… 400g
卵 …… 4個
ごま油 …… 小さじ1
だし汁 …… 200g
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2

《作り方》

- ①白菜の芯の部分は1cm幅に切り、葉もざく切りにしてわけておく。厚揚げは一口大に切る。
- ②フライパンを中火で熱してごま油をなじませ白菜の芯を入れて軽く炒め、だし汁を入れて蓋をし、3分程度蒸し煮にする。
- ③②を強火にしてみりんとしょうゆ、厚揚げ、残りの白菜を入れ、しんなりするまで煮立て最後にくぼみを作り卵をおとす。
- ④中火にし、卵が好みの硬さになるまで火を通す。



巣ごもり卵とは？

卵料理のひとつで、野菜やハムの中に卵を落とし、その様子を鳥の巣に見立てた料理のこと。

厚揚げには大豆製品特有の栄養素が凝縮されており、栄養的に非常に優れている食品です。(大豆と比較してカルシウムは約2倍、鉄分は約3倍、タンパク質は約5倍)
白菜は冬が旬の時期で、今が美味しく食べることのできる季節です。



ポイント

- ・厚揚げは、特にカルシウムの吸収を高めるビタミンD、鉄分の吸収を高めるビタミンCを含む食材と組み合わせるとおススメです。
- ・白菜にはビタミンCが多く含まれているため相性はばっちりです。
- ・厚揚げは油で揚げているため、カロリーが高いように感じますが食感やボリュームのおかげで食べ過ぎを防いでくれます。

問合せ

産業振興課
今庄総合事務所 ☎47-18002
河野総合事務所 ☎45-11111
☎48-21111

募集期間 申込方法

2月4日(木)～3月2日(水)
産業振興課または各総合事務所にある所定の申込書を提出してください。

模擬店
募集店舗 22店舗
店舗規格 1店舗(間口2間×奥行4間)
募集対象 南越前町の特産品および加工品を販売できる団体またはグループ
出店料 1店舗 5,000円



そば店

募集店舗 20店舗
店舗規格 1店舗(間口3間×奥行5間)
募集対象 そばを打ち、来場者に提供(販売)できる集落、団体またはグループ

開催場所

今庄365スキー場 芝生広場

開催日時

5月22日(日) 午前9時～午後3時30分



第29回 今庄そばまつり 出店団体募集