

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

トマトときくらげの卵炒め



《料理のポイントなど》

露地物の規格外に大きいトマトで作るとおいしさが増します。

食物繊維、骨の栄養カルシウム、カルシウムの吸収に必要なビタミンD、むくみ取りのカリウム、体内で必要不可欠なマグネシウム、これらを多く含む乾燥きくらげを使います。歯触りがクセになる一品です。

《材料》 (2~3人分)

トマト(大きめのくし形切り) …大1個
きくらげ…5~7g

卵…3個
サラダ油…大さじ1

中華スープの素…小さじ1/2
オイスターソース…大さじ1
塩…少々

ごま油…適量

サラダ油…大さじ1

《作り方》

- ① 乾燥きくらげを洗い、大き目の容器にたっぷりの水で戻す。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を加えて、半熟になったら、取り出す。
- ③ 再びフライパンにサラダ油を熱し、戻したきくらげと切ったトマトを加え、水分を飛ばしながら強火で炒める。
- ④ トマトが崩れてきたら、オイスターソースと中華スープの素を加えて炒め合わせる。(お好みで塩を加え、味を整える。)
- ⑤ ②の卵を戻し入れて、ごま油を回しかけ、器に盛り付ける。