

農業と、話をしよう。

confa

北海道農業・農村情報誌[コンファ] 2022春号 vol.58

【特集】

農業を、
仕事にする。

季節の
ごちそう

ニラ

旬のたべものは、健康のもと。

季節のごちそうレシピを、お届けします。

ニラとチーズのサクサク 油揚げ詰め焼き

動画でも作り方を確認しよう!



材料(2人分)

- ・ニラ…………… 1束(100g)
- ・シュレッドチーズ…………… 60g
- ・桜えび…………… 大さじ4 (8g)
- ・卵…………… 3個
- ・オリーブ油…………… 小さじ1
- ・小揚げ…………… 4枚
- ・柚子こしょう…………… 適宜

作り方

- 1 小揚げはキッチンペーパーで挟んで余分な油をとり、長辺に包丁を入れて袋状に開く。
- 2 ニラは4cm幅に切って根元と葉先に分ける。卵を割りほぐす。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ニラを根元、葉先の順に入れて軽く炒め、桜えびを加えて、卵を一気に流し入れ大きく混ぜてしっかり火を通す。取り出してフライパンを拭く。
- 4 ③を4等分ずつ①に詰め、厚みを均等にして片側にシュレッドチーズを入れる。
- 5 フライパンを中弱火で熱し、④のチーズを入れた面を下にして並べ、焼き色が付いてサクサクになるまで両面を各5分ほどじっくりと焼く。
- 6 包丁を細かく前後に動かしてつぶさないように切る。お好みで器に盛って柚子こしょうを添える。

レシピ監修 リさん

北海道フードマイスター上級をトリプルで持つスーパーフードマイスター。北海道の旬を大切に、手軽に作れて目でも楽しめる、心とからだに優しいレシピをInstagramなどのSNSを通してお届けしています。



香りも彩りも鮮やか! 手軽に調理を楽しめる食材

スタミナ野菜として知られるニラは、βカロテンが豊富で油との相性が良く、加熱を短時間にすることで色鮮やかに仕上がります。卵と組み合わせると栄養的にもバランスが良く、食卓が手軽に華やかになります。



confa

2022 春号 vol.58

【企画・発行】北海道農政部農政課政策調整係

北海道農業・農村情報誌[コンファ] 2022年2月発行

TEL(代)011(231)4111・内線27-126 【制作】(株)インサイト

農業情報充実!コンファバックナンバーはこちらから!

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/nsi/seisakug/confa.html>

北海道