

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

きの玉井



秋が旬のきのこをたっぷり使った玉子井。きのこは低カロリーで食物繊維をはじめ、多くの栄養素がいっぱいです。冷凍保存するとうま味が増すので、使いやすい大きさに切って冷凍しておく便利です。かたくり粉でとろみをつけてから卵を溶き入れると、まろやかな食感が楽しめます。



材料（2人分）

1食あたり441Kcal

シメジ・エノキダケ・エリンギなど
2～3種類のきのこ……………150g
タマネギ……………1/2個(約100g)
油揚げ……………1枚
卵……………2個
焼きのり……………1
ミツバ……………4本

かたくり粉……………小さじ3
調味液
だし汁…カップ2
しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ2
温かいご飯…2膳分

作り方

- (1)タマネギは薄切り、油揚げは熱湯を掛け、油抜きをしてから2cmの短冊切り、きのこ類は小房に分け、食べやすい大きさに切る。
- (2)フライパンまたは鍋に調味液とタマネギ・きのこ類・油揚げを入れてからふたをし、沸騰するまでは強火、その後中火で約7分煮る。
- (3)味を調整し、全体をかき混ぜながら水溶きかたくり粉を加え、とろみを出す。
- (4)卵は白身を切る程度でかき混ぜ過ぎないように注意し、(3)に回し入れ、手早く大きく混ぜて火を止める。
- (5)温かいご飯の上に焼きのりを切って載せ、その上に(4)を移し入れ、ミツバを添える。