オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵

『ししとうの卵とじ』

◆ 用意するもの ◆

ししとう・・・15本
卵・・・1個
にんにく・・・2片
オリーブオイル（エキストラバージン）・・・大さじ1
白醤油（なければめんつゆ、または醤油）・・・小さじ1
塩（天然塩）・・・少々
胡椒・・・少々

◆ 作り方 ◆

① ししとうはざっと洗う。（辛いものがあるようなら、中の種を取り出しておく。）
② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてソテーする。
③ ②にししとうをいれ、1～2分中火でソテーする。
④ ③に塩、胡椒をふり、白醤油を入れて風味をつける。
⑤ ④にといた卵を入れて、ふんわりと混ぜて出来上がり。

★ ＰＯＩＮＴ ★

ししとうは、油と一緒に使うことで、カロテンの効率ＵＰ
さらに、たんぱく質と食べると、体力ＵＰや美肌にも。