



かんぴょうの 卵とじ

材料

- ◆かんぴょう
- ◆卵
- ◆三つ葉

作り方



1 下処理したかんぴょうをたっぷりの水で茹でる。
(目安:指でちぎれるくらいの柔らかさまで)



2 茹でたかんぴょうを3cm位の長さに切る。



3 ほぐした卵の中にかんぴょうを入れ、よく混ぜる。



4 煮立てた汁にかんぴょうを落としていく。
卵が浮いてきたら火を止める。

◆**制作者** アサヒクッキングスクール 吉野ひろみ院長



◆謂れ・由来

かんぴょうはゆうがおの果肉をむいて乾燥させたもの。全国の生産量98%以上を占める栃木県は日本一の産地である。
近年では食物繊維を豊富に含んでいるため、ダイエットや大腸がんの予防に効果と見直されている。

詳しくは
こちらの動画を
ご覧ください

