

コールラビ入り だし巻き卵

<< シャキシャキ食感が加わったお弁当の新定番 >>



材料 (2人分)

コールラビ セーヌ	60g (約 1/4 個分)
卵	2 個
白だし	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/3
塩	少々
油	大さじ 1/2 小

アピールポイント;

シャキッとした食感と甘い素材の味を感じられます。
さらに女性に嬉しい葉酸などの微量栄養素を摂取することができます!!

レシピ作成; 栃木県立宇都宮白楊高等学校
食品科学科 食品製造分会 Y・R・Y

作り方

- (下処理) 土など汚れをよく落とし、皮を剥く。
- ① 下処理したコールラビを 3mm 程度のみじん切りにしてボウルに入れる。
 - ② 卵をボウルに割り入れ、砂糖、塩、白だしを加え、溶き卵にする。
 - ③ 熱したフライパンに油をひき、②を 1/3 ずつ入れて、重ねて焼いていく。
 - ④ 焼きあがったら、お皿に移して完成。

※POINT

コールラビは細かくしてもシャキシャキ食感が残るため、火の通り具合も考え、小さめに刻むのがポイント!

