

コウナゴとニラの卵とじ



コウナゴとニラを卵でとじてみました。地味な色目のコウナゴですが、ニラの緑と卵の黄色が利いて、とても彩りの良い和のおかずになりました。ご飯が進むのは間違いなしで、丼にしてもおいしくいただけます。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

コウナゴ	20g
ニラ	2~3本
水	大さじ4
めんつゆ	大さじ1
卵	2個
刻みノリ	適量

下ごしらえ・準備

ニラは3cm幅に切っておきます。

作り方

- 1 フライパンにコウナゴ、ニラ、水、めんつゆを入れてひと煮立ちさせます。
- 2 卵を溶きほぐして1に回し入れ、半熟状になったら火を止めてフタをし、余熱で蒸らします。
- 3 刻みノリを散らします。



イワシの稚魚であるシラス干しと似ていますが、シラスよりやや脂肪分が多いのが特徴です。魚を丸ごと食べるので、不足しがちなカルシウムをたくさん摂ることができ、しかもカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いので、育ち盛りのお子さんの食卓の力強い味方です。

強い抗酸化作用で細胞の健康を維持するビタミンCやEが豊富なニラを、美肌に欠かせないアミノ酸バランスがよい卵でとじるので、女性にはうれしい限りのひと品です。