



「人間力を高める食」でビジネスを成功させよう

完全栄養食品「たまご」は元気の素、1日一回は食して健康づくりを!

たまごは全ての必須アミノ酸の必要量を満たす良質なタンパク源で、疲れにくい体づくりに欠かせない完全栄養食品です。カルシウムや鉄分などビタミンCを除く全部の栄養素が含まれています。たまごを食べると

コレステロール値が上がるという誤解がありますが、最近の研究ではたまごには余分なコレステロールを除去する作用のレシチンが多く含まれていることがわかっています。

フーヨンシェ 芙蓉蟹 (かにたま)



<材料> 3人分

卵4個
かに蒲鉾130g(記念日等にはカニ缶を)
しょうが汁小さじ1
酒小さじ1
塩小さじ1/2
油大さじ3
野菜あん
干しいたけ2枚/たけのこ40g/長ネギ10cm/
青物(今回はいんげん少々、グリーンピースや絹さや等で)/
油大さじ1・1/2/醤油大さじ1・1/2/
スープ(中華スープ又はチキンスープの素で作る)カップ1・1/2/
片栗粉大さじ1・1/2(水大さじ3でとく)

<作り方>

- ①かに蒲鉾は細かくほぐしてしょうが汁小さじ1、酒小さじ1を振っておく。干しいたけは戻し、たけのこ、長ネギと同じように千切りにする。
- ②卵をボールにほぐし、①のかに蒲鉾と塩小さじ1/2を加えて軽く混ぜる。
- ③野菜あんを作る。油大さじ1・1/2を強火で熱して野菜を炒め、醤油大さじ1・1/2とスープを加えて片栗粉でとろみをつける。
- ④中華鍋を火にかけて油大さじ3を熱し、②の卵汁を一度に流し込み、まわりがふくれてきたらざっくりとかき混ぜる。鍋をかたむけた時、卵液がでてこない位で裏返して焼き、皿に盛り、③の野菜あんをかける。

ポイント

- たまごは焼きすぎないように、出来る限りとろとろに仕上げる。
- たまごの裏返しは中華鍋で作ると、フライ返しを2枚使用して簡単に出来る。
- たまごの裏返しをフライパンで行って難しければ、オムレツを作るような要領で半分に折って仕上げる。多少崩れても野菜あんをかけるので心配ない為、なるべくやわらかく作る。
- レシピのアレンジで芙蓉蟹丼(かにたま丼)としてご飯にかけて食しても美味。



④ざっくりとかき混ぜる

土屋 品子のプロフィール

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動。短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員、厚生労働副大臣。