



農家×学生

# 恋する野菜 44



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## お弁当のおかずに！ えびとアボカドの卵とじ

### 【材料】(2人分)

〈1人分177kcal 塩分1.0g〉

むきえび	30g
アボカド	60g (1/2個)
トマト	100g (1/2個)
卵	100g (2個)
薄口しょうゆ	3g
ごま油	小さじ1
塩こしょう	少々

### 【作り方】

- ① アボカドは、皮をむき、種を取り、角切りにする。
- ② トマトを角切りにする。
- ③ 卵を溶いて、薄口しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油を入れ、解凍したむきえびを炒める。
- ⑤ むきえびに火が通ったら、アボカドとトマトを入れさっと炒め、塩こしょうをふる。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと仕上がるよう、木べらで大きく混ぜ合わせ、卵全体に熱が通ったら火を止める。

卵は、必須アミノ酸をバランスよく含む栄養価の高い食べ物です。和・洋・中どんな料理にも合います。お弁当のおかずにも良く合います！



養鶏農家 さがら しょう 相良 聖さん(下原)

「えごまたまご」を生産している「たまご工房さがら」です。現在、菊陽町のにんじんを鶏に与えた「にんじんたまご(仮)」を開発中。地元だからこそできる循環農業を軸とした地産地消・地域密着のたまご屋さんを目指していきます。

尚綱大学  
生活科学部3年  
ますなが 増永 あゆ 愛結さん(左)  
なかやま 中山 りこ 璃子さん(右)

