



農家×学生

恋する野菜⁵²



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

お弁当のおかずに！ ほうれん草と卵ののり巻き

【材料】(1人分)

(1人分108kcal 塩分1.4g)

ほうれん草	50g
卵	1/2個
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2
カニカマ	1本
焼きのり	1/2枚
濃い口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2
いりごま	少々

【作り方】

- ① ほうれん草はさっとゆでて、水気をしっかり切っておく。
- ② 卵と塩を混ぜ、卵焼き器にサラダ油を敷き、薄焼き卵を1枚作る。
- ③ カニカマは、薄焼き卵で巻いておく。
- ④ 濃い口しょうゆ、砂糖、みりんを合わせ、鍋に入れてさっと加熱し、いりごまを加える。
- ⑤ 巻きすを用意し、焼きのりの上に①のほうれん草、③の薄焼き卵で巻いたカニカマを乗せしっかりと巻く。(焼きのりをくっつける際に、水を少し付ける。)
- ⑥ ⑤の端を切り落とし3～4等分に切って盛り付け、最後に④の調味料を上からかけて完成。

霜を浴びた冬のほうれん草は、葉が柔らかく、甘みが増してとてもおいしいです。ビタミンAや鉄分も豊富です。薄焼き卵や焼きのりで巻くと、お弁当のおかずに最適です。



(株)ワイエスファーム ^{よしおか} 吉岡 ^{ひでとし} 秀敏さん(上津久礼)

ほうれん草は栄養価が高く、食卓によく上がる野菜のひとつです。炒め物や白和え、サラダなど多彩なレシピで調理されます。寒さに強く、低温期にうま味が増えるため、これから旬を迎えます。ぜひご賞味ください。

^{やまうち} 山内 ^{みさき} 美咲さん
尚絅大学
生活科学部4年

