



## お弁当やおつまみにも！ 簡単肉巻き卵

【材料】（6個分）  
〈1個分 159kcal 塩分1.1g〉

- 牛肉（薄切り）…………… 200g
  - 卵…………… 6個
  - 薄力粉…………… 適量
  - サラダ油…………… 適量
- A
- ┌しょうゆ…………… 大さじ2
  - └砂糖…………… 大さじ2
  - ┌みりん…………… 大さじ1
  - └料理酒…………… 大さじ1
  - └水…………… 大さじ1

# 恋する野菜

92

### 作り方

- ①卵を好きな硬さにゆで、冷水で冷やし殻をむく（弁当に入れる場合は、固くでにする）。
- ②①の水分を拭き取り、全体に薄力粉をまぶす。
- ③②に牛肉を巻き、表面に薄力粉をまぶす。
- ④中火に熱したフライパンにサラダ油を引き、③を焼く。
- ⑤牛肉の色が変わり火が通ったら、Aを入れる。時々転がし、汁気がなくなるまで煮詰めたら完成。

Egg



## 学生



尚綱大学 生活科学部3年

ひがくれ ほのか  
**日隠 歩香さん**（左）  
あべ ゆいか  
**安部 結香さん**（右）

お肉は、卵が見えなくなるくらいしっかり巻き、つなぎ目を下にして焼くことで剥がれにくくなります。簡単にできるのでぜひ作ってみてください！

餌や飲み水にこだわり、高級志向から普段使い用など、複数種類の卵を生産しています。おすすめは、えごま油の搾りかすと9種のハーブを使った餌で育った鶏の「えごまたまご」です。ぜひ地元の人に食べてほしいと思います。



たまご農家 相良ポートリー  
さがら しょう せいや  
**相良 聖さん、聖也さん**（下原）

## 農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。（尚綱大学生生活科学部）