

廣告

いきいき健康料理コンテスト  
受賞レシピ

ブロッコリーのチーズ卵焼き

今回ご紹介するのは村上岑子さんの、ブロッコリーを芯にした厚焼き卵！まさに丸ごとブロッコリーを使っ

た力作で、料亭の一品料理のような雰囲気もあり  
またお弁当のおかずとしてもおすすめです。毎日でも飽きのこない味が魅力！



作  
り  
方

- ① ブロッコリーの茎の硬い部分を切り取り、花蕾に近い部分で茎と切り分け、小房に蓄る。茎の硬い外皮はむく
- ② 鍋に2カップ程度の水にめんつゆを加えて煮立って①を入れて火を通し、ざるにとり、冷ます
- ③ ②の半分を縦長に5ミリ程度の薄切りに、茎は千切りにする。もう半分は付け合わせ用に残す
- ④ 卵1個をボールに割り入れ③を加え、スライスチーズを一枚ずつちぎって入れ、全体を軽くかき混ぜる
- ⑤ 残り3個の卵は別のボールに割り入れ、塩少々を加えて混ぜておく
- ⑥ フライパンを中火で熱し、サラダ油をひき、④を流す
- ⑦ チーズが溶けはじめたら、端から丸めてついにまともなサラダ油をひく
- ⑧ ⑤の残り入りの卵を2〜3回程度に分けて流し入れながら⑦を芯にして、ついに巻きながら焼く
- ⑨ 適当な大きさに切り分け、③の付け合わせと一緒に皿に盛る

材料  
(4人分)

- ブロッコリー……………中1株
- 水……………2カップ
- めんつゆ……………100cc
- 卵……………Mサイズ4個
- スライスチーズ(プロセス)……………2枚
- 塩……………少々
- サラダ油……………適宜

まちの情報はインターネットテレビやコミュニティFMでもぜひチェックしてください!

**ERIS** えりす いしかりネットテレビ  
http://www.i-eris.tv/

81.3MHz  
さっぽろ村ラジオ

FM あいらじ(石狩の情報満載でお届けしています)  
毎週金曜17:15~17:45