

白ネギの卵と ㇏(お好み風)



●材料〈4人分〉

白ネギ……………4本
ハム(3袋入り) ……1パック
卵……………4個
粉チーズ……………大さじ4

塩こしょう……………少々
お好みソース……………適宜
サラダ油……………大さじ1

●作り方

- 1 白ネギは、斜め2cm位に切る。
- 2 ハムは丸を半分に切り、1cmの千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、白ネギ、ハムを炒め、塩こしょう・お好みソースをまぶす。
- 4 炒めた白ネギ・ハムをフライパンの中で、平にして粉チーズを全体に振り、とき卵を上から全体にかけ蓋をする。卵が固まったら火を止める。



ひとくちメモ!

JFA三次の振興作物の白ネギで作りました。甘くて柔らかい白ネギをお好み風にしたところ、家族に好評でした。白ネギをたっぷり食べるので、身体も温まります。簡単・時短レシピで大助かりです。