

[捨てるなんてモッタイナイ!] 玉ねぎたっぷり エコな鯖入り卵丼 ^{さば}



エコ・クッキング・ポイント

- 収穫時に少し傷んだ玉ねぎも、すぐに料理すれば、傷みが全体に広がって捨てることにならず、生ごみの削減ができます。
- 鯖缶の底や周囲に張り付いた身や汁気をすすいだ水も、捨てずに水分と一緒に煮込みます。

ごみ
減量

材料 (2人分)

玉ねぎ …………… 大きいものなら 1 個
小～中玉なら 2 個
ニンジン …………… 適宜
鯖味噌煮缶 …………… 1 缶
(内容量 150g)
卵 …………… 2 個
ご飯 …………… 適宜

〈調味料〉

薄口しょうゆ …………… 小さじ 1～2
*最初に小さじ 1 杯入れて、味をみて追加しましょう。

作り方

- ① 玉ねぎは傷んだ部分は取り除いて、縦半分に切ってから 5 mm くらいの幅で繊維に沿って縦長に切る。ニンジンは千切りに。
- ② フライパンに、①の玉ねぎとニンジンを入れ、その上に鯖味噌煮缶を汁ごとのせる。
- ③ 鯖の空き缶に 8 分目程度の水を入れ、菜箸などで内部についた鯖の身や汁気をこそぎ取り、そのすすぎ水ごと②のフライパンに入れる。
- ④ フライパンにふたをして、強めの中火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮て、薄口しょうゆで味つけし、ざっと溶いた卵 2 個を流し入れ、火を止めてふたをしたまま余熱調理。頃合いを見て、ご飯の上ののせて完成!

*ふわっとろがお好みなら、固まりかけたところでふたを取って。

つくってみました!

材料を刻んで蒸し煮、調味料はしょうゆだけの“ずばら料理”。鯖の旨味が玉ねぎに染み込み、甘くてボリュームもたっぷり! えのき茸を入れてもおいしそう。