

[捨てるなんてモッタイナイ!] 新玉ねぎの葉と納豆の卵とじ



エコ・クッキング・ポイント

- **新玉ねぎの葉**は柔らかく、おいしいので、捨てないで食べましょう。多めの油で炒め、花かつおと砂糖みそで調味してもおいしいですよ。
- 使わずに残りがちな**納豆のタレ**を、ムダにせず活用します。

ごみ
減量

材料 (2人分)

新玉ねぎの葉 …… 新玉ねぎ 2 個分
*長ネギを使ってもおいしいです。(1~2 本)
納豆 …… 2 パック
卵 …… 2 個
油 …… 小さじ 1~2
*ベーコンやハムのせん切りを加えると洋風に。

〈調味料〉

納豆のタレ …… 2~3 個
*タレがない場合はめんつゆやしょう油・砂糖で。
みりん …… 小さじ 2

つくってみました!

納豆好きにはたまらない味!
新玉ねぎの葉の代わりに長ネギ
を使い、薄切りベーコンを 5mm
幅に刻んで一緒に炒めたら、濃
厚な味でおいしかったです。

作り方

- ① 新玉ねぎの葉の傷んだ部分は切り落とし、6~7cm の長さのぶつ切りにする。
*玉につながる軸の硬い部分は縦 2 つ割るか 4 つ割りに。緑色の葉の部分で太いものは縦 2 つ割り、細い部分はそのまま使う。
- ② 卵は器に割り入れ、ざっくり混ぜておく。
- ③ ココがポイント!
納豆のタレは口を開け、みりんも計量し、⑤ですぐ投入できるように準備しておく。
- ④ フライパンに油と①の新玉ねぎの葉を入れ、中火で 3 分ぐらい炒め、次に納豆を加え、納豆を崩すようにさっと炒める。
- ⑤ 納豆がフライパンに張りつきそうになったら、③で準備した納豆のタレとみりんを加えて味を調え、納豆が全体に行きわたるよう混ぜる。
- ⑥ ②の溶き卵を流し入れたら火を止め、少し経ってから器に盛り付ければ、ジューシーな卵とじのできあがり。

