



八町きゅうりとトマトの卵とじ 須坂の郷土食

健康長寿 Point



須坂市伝統野菜の八町きゅうりは炒めでも歯ごたえが良くおいしい!皮が薄くてみずみずしい、そして甘みがあるのが特徴です。ずんぐりむっくりな形に癒され、愛されているきゅうりです。

材料 (4 人分)

きゅうり …………… 1本 粉チーズ …………… 適量
 トマト …………… 1個 あらびきこしょう…お好みで
 卵 …………… 2個 塩 …………… 少々
 油 …………… 小さじ2

1 人分の成分 ◎エネルギー 90kcal ◎野菜 75g
 ◎塩分 0.1g

作 り 方

1. トマトは乱切り、きゅうりは輪切りにする。
卵は割りほぐしておく。
2. フライパンに油をひき、熱したらきゅうりを入れ、よく火をとおす。
3. 2にトマトを入れ、あらびきこしょう・塩をふり入れ、割りほぐした卵を入れ、フタをして蒸す。
4. 卵が固まったら、盛り付けて粉チーズをかける。