



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.3 レタスと温泉卵のんにんにく醤油がけ

材料(2人分)

レタス 1/3玉
温泉卵 2個

<にんにく醤油だれ>
にんにく 1片
オリーブ油 大さじ1
しょう油 //
ねぎ //
しょうが 小さじ1



<作り方>

1. にんにくは薄切りに、ねぎとしょうがはみじん切りにする。レタスは芯から半分に切る。
2. ボウルに、醤油、ねぎ、しょうがを入れる。
3. 鍋に、にんにくとオリーブ油をゆっくり熱し、色付いてきたら2に加える。
4. 皿にレタスと温泉卵を盛り、3をかける。



ワンポイントアドバイス



にんにくとオリーブ油でゆっくり香りを出したオイルを、醤油と香味野菜にジュ〜ンと加えることにより、香ばしく後引く美味しさになり、淡泊なレタスを大量に食すことができます。

シャキッとしたレタスとトロリとした温泉卵に、たれを絡めていただきます♪

