

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

広報 **かわちなかの**

5

May 2018
No.1135



point

卵は火を通し過ぎないように。

奥河内ごちそうレシピ
～今日はこれできまり！～

竹の子の卵炒め

季節を感じられる、おすすめレシピを奥河内くろまろの郷からご紹介します。5月は竹の子。煮物で食べることが多い竹の子ですが、炒めることで竹の子の香りがより引き立ちます。

クックパッド 河内長野市の公式ページ ▶

岡奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)

ビュッフェレストラン奥河内に5月1日からこのメニューが登場します。



材料 (2人分)

竹の子…60g、卵… 2 個、A (塩・うまみ調味料…少々、砂糖・めんつゆ…各小さじ1)、サラダ油…小さじ1
お好みで三つ葉や葱など

作り方

- 1 竹の子はあく抜きをし、一口サイズに切っておく。
- 2 フライパンに油を引き、竹の子を炒める。
- 3 全体に火が通ったら卵を溶き流し入れる。
- 4 Aを入れる。
- 5 卵に火が通ったらできあがり。