

作ってみよう！ ふるさと岐阜を味わう簡単レシピ

レンジで簡単！ねぎの厚焼き玉子



材料 2 人分 ★はおすすめ岐阜県産食材

- ★ねぎ 1/2の1本 (50 g)
- ・卵 2 個
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・水 大さじ2



作り方

- 1、ねぎをななめにうすく切り、
たまごはとく。



- 2、耐熱容器にねぎと水を入れ、
電子レンジ600Wで2分加熱する。

★取り出す時やけどに注意する

- 3、たまご・調味料・ねぎを
入れてまぜる。



- 4、耐熱容器に入れて、
電子レンジ600Wで2分加熱する。

★取り出す時やけどに注意する



- 5、熱が冷めたら、食べやすい大きさに切る。

【岐阜県産 ねぎ ひとくちメモ】

- ・徳田ネギは、岐南町を中心に生産される伝統野菜です。
- ・寒さにあたると甘みがぐんとアップ！
柔らかい食感と甘みがあるため、
どの部分も美味しく食べられます。

【電子レンジで調理のする時のポイント】

◆少しずつ加熱する

手順④の電子レンジ加熱は、
1分→30秒→30秒で温めると卵がふんわり
固まります。機械によって誤差があります。

◆足りないときは10秒ずつ

加熱が足りないときは10秒ずつ加熱する。

◆ふたを少しずらす

電子レンジで温めるときはふたを少しずら
しましょう。