



沖縄県農林水産物
キャラクター イーサーくん

沖縄県農林水産物販売促進協議会
レシピ考案／料理家・野菜ソムリエプロ 大城しま子



沖縄県産 たまご

オムライスや茶わん蒸し、プリンなど、さまざまな料理に活用できる卵。良質なタンパク質をはじめ、ビタミンやカリウム、鉄分、必須アミノ酸など、健康を維持するのに必要な栄養素がたっぷり含まれています。

鶏卵の保存方法

購入後は冷蔵庫で保存。卵のとがった方を下にして保存すると、卵黄が中央部で安定して長持ちします。

沖縄県農林水産物販売促進協議会

うちな～風スパニッシュオムレツ



材料(2人分)

卵	2個
からし菜の塩漬け	50g
しめじ	20g
じゃがいも	1個
ベーコン	1枚
塩・こしょう	少々
油	小さじ2
ミニトマト	3個
粉チーズ	大さじ2
生クリーム	50cc

作り方

- ① からし菜の塩漬けは、塩抜きをして細かく切る。しめじも小さく切る。じゃがいもは、細切りにして電子レンジ600wで2分加熱する。ベーコンは、細切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ベーコン、じゃがいも、しめじ、からし菜の順に炒め、軽く塩、こしょうをふる。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、生クリームと混ぜておく。
- ④ スキレット鍋にクッキングシートを敷き、②の具材を入れる。③の卵液を流し入れて半分に切ったミニトマトを乗せ、グリルの中火で10~12分焼く。

*焦げそうならアルミホイルをかぶせて焼く

エッグスラット



材料(2人分)

卵	2個
【マッシュポテト】	
じゃがいも	中2個
牛乳	100cc
バター	20g
塩・こしょう	少々

作り方

- ① じゃがいもを茹でて潰し、温かいうちに牛乳、バター、塩、こしょうを入れて混ぜ、マッシュポテトを作る。
- ② 耐熱のガラス瓶などにマッシュポテトを半分入れ、その上に卵を割り入れる。
- ③ 鍋に②を入れ、容器の2/3の高さまで水を入れて火にかける。沸騰したら、瓶が倒れない程度の火加減(中火)にし、卵が半熟になるまで加熱する。
- ④ 容器を取り出し、サラダやバゲットなどと一緒に盛り付ける。