

ハコベの卵焼き

豊かな土のあるところに生え、かわいらしい花を咲かせるハコベは昔から口の中のケアにも使われてきました。
一口食べれば力が湧いてくる、緑が鮮やかな一品です。

【材料】 * * * * *

- ハコベ 手のひら山盛り
- 卵 3,4個
- 白だし 小さじ1

*ゴマを入れて香ばしさを出したり、シーチキンを混ぜて旨味を加えたりするのもおすすめです。



【作り方】 * * * * *

- ①ハコベはさっと洗って水を切り、細かく刻む。
- ②卵を溶き、ハコベと白だしを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油を敷き、②を全量入れて中火で焼き目を付けたらひっくり返し、蓋をして弱火で中まで火を通したらできあがり。



web



facebook



instagram



飛驒で薬草のある暮らし