



ふくさ焼き

Omelet with lots of ingredients /
후쿠사야키 / 福草焼

具たくさんで豪華な卵焼き

やわらかい食感で、ハレの日に食べる豪華な卵料理です。
具がたくさんで彩りが良く、素材のうま味を感じられます。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 卵、椎茸、人参、三つ葉、エビ、豆腐、調味料



むかしむかしの奈良からはじまる、うまいもの。
歴史と自然が調和する、奈良の多彩な食をご紹介します。

大和なでしこ卵は2008年秋から奈良県ブランド卵として販売が開始されました。飼料に魚油を加えることで、コクとDHAを卵に移行させており、DHA含有量は通常卵の約2.5倍となっています。

椎茸はその旨みもさることながら、滋養をたっぷり含んでいます。奈良県では、薫り高く味わい豊かな椎茸栽培に取り組んでいます。

おいしいレシピ

ふくさ焼き

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー525kcal、たんぱく質43.8g、脂質30.7g、炭水化物15g、食塩相当量2.4g】



豆腐	20 g	大和なでしこ卵	6 個
椎茸	1 枚	酒	小さじ2
人参	30 g	酢	小さじ2
三つ葉	20 g	塩	少々
エビ (むき身)	50 g	ごま油	適量

- 豆腐はさっとゆでしっかりと水を切り、細かくほぐす。
- 椎茸を薄切り、人参を千切り、三つ葉を3cmざく切り、エビを半分の厚みに切る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、①②、酒、酢、塩、を加えて混ぜる。
- 型の内側にごま油を塗り③を流し入れる。
- ③を170°Cのオーブンで40分ほど焼く。表面が焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
- 焼き上がったら、型から外し切り分ける。



詳細を知りたい方は
「奈良コレ」で検索！



『ヘルスチーム菜良』
が考案したメニューです♪

万博BENTO企画

ヘルスチーム菜良