



# 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



# れんこんのカレー餃子

Curry dumplings with lotus root /  
연근 카레 만두 / 咖喱莲藕饺子

## れんこんで挟んだカレー味の餃子

カレー味にした餃子のタネをれんこんで挟んで焼いたもの。  
カレー味とれんこんのシャキシャキ感が食欲をそそる一品  
です。



主な産地 奈良県内全域

主な使用食材 れんこん、キャベツ、豚ひき肉、ニラ、しょうが、ニンニク、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。

豊富な地下水で育てられるれんこんは、先が見通せると縁起物としても重宝され、夏にはきれいな花が咲き、これも魅力的です。小しょうがは、食べたときに、ピリッとした辛さが印象的です。

おいしいレシピ

## れんこんのカレー餃子

(材料：2人分)

【栄養情報 (1人分) エネルギー122kcal、たんぱく質1.9g、脂質7.2g、炭水化物7.9g、食塩相当量0.1g】



豚ひき肉	24 g	【合わせ調味料】	【衣】
キャベツ	20 g	濃口醤油  小さじ2	小麦粉 (片栗粉)  適量
しょうが	1.2 g	酒  小さじ2	水  適量
塩	少々	ごま  小さじ2	ターメリックパウダー  適量
れんこん	34 g	カレールー	【仕上げ】
片栗粉	適量	(辛口)  1かけ	味付きカレーパウダー  適量
揚げ油	適量		

- ① 豚ひき肉と塩を入れ粘りがでるまでよく揉みこむ。
- ② ①に加熱してみじん切りにしたキャベツ、すりおろしたしょうがと【合わせ調味料】を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 5-6mmの厚さに切ったれんこんの表面に片栗粉をまぶし、その上に②をのせ片栗粉をまぶしたれんこんで挟む。
- ④ ③に【衣】を混ぜ合わせたものをつける。
- ⑤ 170°Cの油で5～6分揚げる。
- ⑥ 半分に切り、表面に【仕上げ】の味付きカレーパウダーを軽くふりかける。



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



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