



お米のレシピ *supported by* 全農

ふんわり幸せ！  
シンプルな一品



新米のおいしさを味わう！  
ふわふわ卵ののっけごはん

## 食材（2人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| 炊きたて新米ごはん | 2杯分    |
| とき卵       | 2個     |
| (A)       |        |
| ・白だし（液体）  | 小さじ1   |
| ・水        | 大さじ3   |
| ・片栗粉      | 大さじ1/2 |
| 米油        | 大さじ1   |
| 小口ネギ      | 適量     |
| 大根おろし     | 適量     |
| しょうゆ      | 適量     |

## 作り方

- ① ボウルに(A)を入れてよく混ぜた後、卵を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて強めの中火で熱し、  
①を一気に流し込む。大きく混ぜながら半熟状態になったら火を止め、新米ごはんに半量づつのせる。
- ③ お好みで大根おろしをのせ、小口ネギを散らし、しょうゆをかけていただく。

## 完成イメージ



**NO RICE NO LIFE PROJECT**

お米についての情報いろいろ！  
レシピ動画も載っています



経済連

