

# サケおにぎり & ふわふわ卵と水菜のスープ

## サケおにぎり

材料（2人前）

ごはん	お茶碗2杯分
サケフレーク	30g
青ねぎ（小口切り）	30g
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1

### 作り方

1. ごはん、しょうゆ、ごま油を入れて、全体になじむように混ぜます。
2. サケフレーク、青ねぎを入れて混ぜ合わせます。
3. ラップに包み、三角形に握ります。
4. ラップを外し、お皿に盛りつけて完成！

調味料の加減は、お好みで調整してください。サケフレークは、種類によって風味や味の濃さが異なるので、お好みに合わせてご使用ください。

## ふわふわ卵と水菜のスープ

材料（2人前）

水菜	2束
お湯	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
卵	2個
塩こしょう	適量

### 作り方

1. 水菜は3cmくらいに切ります。
2. 鍋に水を入れ沸かし、鶏がらスープの素としょうゆを入れ混ぜます。
3. 煮立たせたところへ溶いた卵を入れ水菜を入れて出来上がり！

### ポイント！！

卵をふわふわにするためには、お湯に入れてから少し触らずに置いておくのがポイント

## 水掛菜（みずかけな） 知っていますか？

寒い時期にスーパーで見かけることも多いのではないのでしょうか？冬の寒い時期の水田の裏作として富士吉田市内でも多く栽培されています。水をかけながら育てることからこの名前がついたようです。やわらかくアクがないので、漬物や炒め物やみそ汁など万能な食材です。利用してみたいですか？

