

あの店が教えてくれる簡単メニュー

ア・ラ・クッキング



シラスのイタリア風卵とじ シラスの風味満点！

〈材料/1人分〉

釜揚げシラス……………50g
卵……………2個
トマト……………1/4個
パセリのみじん切り……大さじ1/2
粉チーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………適量
んにく……………1片
オリーブオイル……………大さじ2
水……………50cc

〈作り方〉

①ボウルに卵を割り、パセリ、粉チーズ、塩・こしょうを入れてかき混ぜる。

②フライパンにみじん切りにしたんにくとオリーブオイルを入れてから火をつける。弱火で香りが立つまで炒めたら、シラスを加えてさっと炒める。

③②へ①を流し入れ、サイコロ状にカットしたトマトと水を加えたらスクランブルエッグを作る要領でかき混ぜる。柔らかめなら半熟程度で、固めならしっかり炒めて火から下ろす。火の入れ具合はお好みで。

〈ワンコメント〉

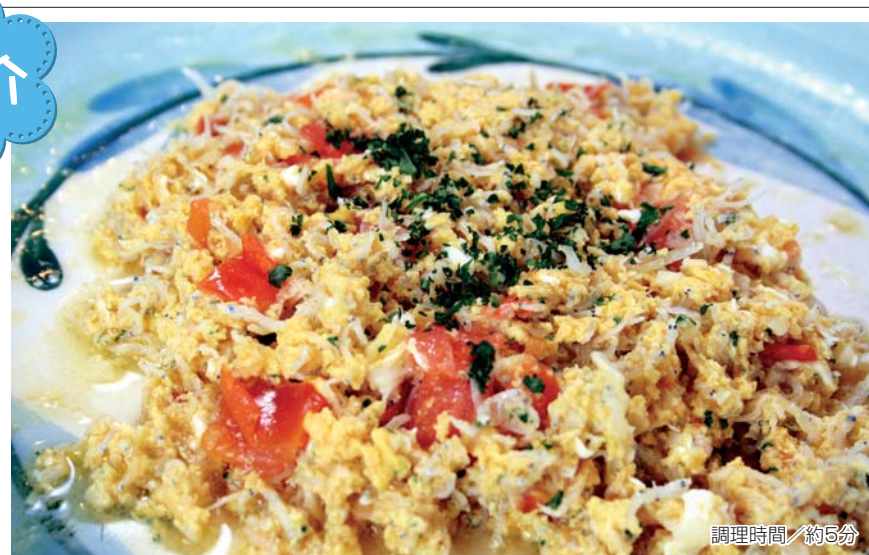
イタリアでは白魚を使いますが、今回は手に入りやすい釜揚げシラスで代用。釜揚げシラスには塩気があるため、卵に入れる塩加減には注意しましょう。生シラスを使う場合はしっかりと塩味を付けた方がおいしく仕上がります。

—ポイント—

水を加えることで卵がすぐに固まるのを防ぐ



④皿に盛り付けて完成。



調理時間/約5分

本日の助っ人

シシリー

オーナーシェフ 岡田好且さん
浜松市中区富塚町
☎053-475-2508



シシリーからのオススメ情報

「60種類以上のパスタをメインにピザ、リゾット、前菜や肉&魚料理まで、幅広くそろえた本格イタリアンをご提供しています。おすすめは『春限定 菜の花のジッリ』930円。ゆりの花をイメージしたショートパスタ・ジッリと菜の花のコラボレーションをお楽しみいただけます。期間限定ですのでお早めどうぞ。パスタが選べるランチメニューやお得なセットも充実しています」