

じゃがいものハーブ巣ごもり



材料と分量

じゃがいも40g[角切り]

玉ねぎ30g[角切り]

卵1個

塩

作り方

- 1)フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもと玉ネギを炒めたら、塩、コショウ、ドライハーブを合わせる。
- 2)1の真ん中を少し空けて、卵を落とし、ふたをして蒸し焼きする。
- 3)2の卵に塩、こしょうして皿に盛り、フレッシュハーブを飾る。

出典:NPO法人 青果物健康推進協会