



ネバネバで快腸！サボテンたまごかけご飯

レシピ提供：saboさぼこ さん

TKGにサボテンとしらすをトッピング！サボテンで食物繊維も摂れるネバネバパワーで最強ごはんです！



材料 (ひとり分)

サボテン 手のひらサイズ	1枚
しらす	50g
卵	1個
かつお節	適量
醤油	少々

つくりかた

①

サボテンは、ピーラーで皮をむき、細かくみじん切りにします。



②

しらす、かつお節、卵とサボテンをよくかき混ぜます。納豆や山芋、なめ茸などネバネバ系をプラスすると最強です。



③

お好みで醤油を加えて、材料をよくかき混ぜます。かき混ぜるほどサボテンがネバッときます。ご飯にかけたら完成！



コツ・ポイント

サボテンを細かくみじん切りにして、よくかき混ぜてください。サボテンには爽やかな酸味があるので、醤油がポン酢をかけたような感じになります。

ひとこと

サボテンは、食物繊維が豊富なので腸のお掃除にもなり、快腸も期待出来ます。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

