龍ヶ崎農場マルシェ

**【龍ヶ崎農場・野菜即売会】**
**開催日時：**
毎月第２・４日曜日（14:00～15:30）

<https://syouei-farm.net/event/marche_ryu/>

プラザ　平飼

<https://beset-plaza.net/newproducts/hiragai-tamago/>

まことのたまご・・・・生食にこだわりのあるかた、コクのある味がお好きな方むけ

ぎふのたまご・・・・・生食よりも加熱調理が多い方、さっぱりとした味がお好きな方、とにかく平飼い、

　　　　　　　　　　　ニワトリさんに負荷をかけすぎない生産管理に共鳴できる方向け

まことの卵

ゴマとウコンを食べている健康な鶏が産んだ新鮮な卵、こだわりの飼育環境（人の手、飼料、清潔）で大事に育てた鶏が産んだ濃厚な味わいが自慢、卵かけご飯におすすめの卵です。

フレンチトースト

6枚切り2枚分の材料として

材料

たまご　1個

牛乳　150cc

砂糖　大さじ１

食パン　6枚切りを2枚

油　大さじ１

1. たまご、牛乳、砂糖をまぜる
2. 食パンをカットし①の液に漬ける

平らなバットや、ジップロック等を使うと便利。

1. フライパンに油をひき、食パンを両面こんがり焼き色が着くまで弱火で焼く

大人の味にしたいときは、純正ココアを使っても◎

**菜の花と炒り卵の混ぜご飯**

◆材料（茶わん2配分）

菜の花　150g

たまご　2個

ごはん　茶わん2杯分

砂糖　小さじ1/2

塩　少々

しょうゆ　大さじ２

ごま油　大さじ１

・沸騰した湯に、塩を入れ菜の花をさっと茹でる

・菜の花を陸あげし、水気を絞り刻み、しょうゆと合わせる

・フライパンにごま油を熱し、たまご・砂糖・塩を混ぜ合わせたものを入れて炒り卵を作る

・しょうゆを軽く絞った菜の花、炒り卵、ごはんを混ぜ合わせる

☆食べる食膳にごはんとまぜる。混ぜてから時間がたつと色や食味が落ちます。

☆焼き鮭やしらすを合わせてもおいしく食べられます。

☆お稲荷さんもオススメです