

おすすめヘルシーレシピ

切干大根の卵焼き

(エネルギー127kcal タンパク質5.4g 脂質7.9g 食塩相当量0.7g)

材料 (4人分)

○卵	3個
○切干大根	15g
○ねぎ	40g
○砂糖	小さじ1
○しょうゆ	小さじ2
○酒	大さじ1
○ごま油	小さじ2
○サラダ油	適量



作り方

- ①切干大根はぬるま湯で戻して水気をしぼり、1cm位のざく切りにします。
- ②ねぎは斜め切り(太いものは縦半分)、卵は割りほぐしておきます。
- ③フライパンにごま油を熱して弱火で切干大根を炒め、砂糖、しょうゆ、酒の順に加えて炒め、さらにネギを加えて炒め、しんなりしたら卵に混ぜます。
- ④フライパンを中火にかけてサラダ油をひき、③を流し入れて菜箸で大きく混ぜます。周りが固まってきたら蓋をして弱火で2~3分焼きます。裏返しにし、火が通るまで焼きます。(裏返さず、半分にたたんでも焼いてもよい)

ひとこと

一関市食生活改善推進員協議会室根支部の会員を対象とした、リーダー研修会で実施した実習献立(右の写真)の一品をご紹介します。

たんぱく質とカルシウムが摂れ、手軽にできる1品です。

朝食やお弁当のおかずはいかがでしょうか？

