

簡単！スピード朝ごはん

【切干大根の卵焼き】



材料(2人分)

切干大根(乾)	20g
水	100ml
卵	2個
青ネギ	小さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ1
桜エビ	小さじ2
ごま油	小さじ1



- ① 切干大根は、さっと洗って、分量の水で5分程度戻す。
青ネギは小口切りにする。
- ② 卵を割りほぐし、青ネギ、塩、砂糖、桜エビを混ぜ合わせ、①を戻し汁ごと加える。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れてこんがり焼く。

1人前栄養量

エネルギー146kcal
たんぱく質8.8g
脂質8.0g
食塩相当量0.4g
(推定値)

★桜エビでカルシウムがアップします！

代わりにちりめんじゃこ(同量)を入れるのもおすすめです。

