



【しらす卵】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	94	6.4	7.2	0.3

材料 (2人分)

- 卵…2個
- 釜揚げしらす…大さじ2
- ねぎ (小口切り) …2本
- サラダ油…小さじ1

作り方

- ①耐熱容器に卵を割りほぐす。しらす、小口切りにしたねぎ、サラダ油を入れ混ぜる。
- ②ラップをかけ、電子レンジ600wで1分加熱する。
- ③ラップを開け、上下をかえし、再びラップをして、さらに30秒加熱する (加熱不足の時はプラス10秒しながら、少しずつ加熱する)。

※お好みでケチャップをかけても◎



ポイント!

卵はたんぱく質だけでなく、ビタミンAや鉄等を含み、栄養価の高い食材◎