

切り干し大根の卵焼き



栄養価 ■エネルギー189kcal ■たんぱく質 12.1g ■脂質9.7g ■塩分 1.4g

材料（4人分）

- 切り干し大根（乾燥） 50g
- 卵 5個
- サクラエビ（乾燥） 20g
- 細ネギ（小口切り） 4本分 20g
- 切り干し大根のもどし汁 大さじ6杯
- A { • 酒 大さじ2杯
- しょうゆ 小さじ2杯
- B { • しょうゆ 小さじ2杯
- みりん 小さじ2杯
- サラダ油 適量

献立のヒント

切り干し大根の卵焼き、青菜のお浸し、なめこのみそ汁、ごはん、果物



作り方

- ① 切り干し大根はもどして水気を絞り、細かく刻みます。
- ② ①に A を加えて味をなじませます。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、もどし汁と B を加えて混ぜます。
- ④ ③に②の切り干し大根とサクラエビ、細ネギを加えます。
- ⑤ 熱した卵焼き用のフライパンに油をしき、④を2回に分けて入れ、焼いていきます。
- ⑥ 卵焼きができれば、食べやすい大きさに切り分けて出来上がりです。
※お好みで、大根おろしを添えてお召し上がりください。