

しらすとビタミンDたっぷり卵焼き



ポイント

- ・ビタミンDを多く含む切干大根、干しシイタケを加えてしらすに含まれるカルシウムの吸収をアップ!
- ・小ねぎを加えて彩り良く。

材料【2人分】

- ・卵…………… 4個
- ・しらす…………… 20g
- ・小ねぎ…………… 2本
- ・干し椎茸…………… 3g
- ・切り干し大根… 10g
- ・しょうゆ… 小さじ2
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・サラダ油… 大さじ1

作り方

1. しらすは湯通しして水けを切る。
2. 干し椎茸、切り干し大根は水で戻し、細かく刻む。小ねぎは小口切りにする。
3. 卵を割り入れ、1と2と調味料を入れ、混ぜ合わせる。
4. フライパンに油をひき、3を入れて焼く。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
253kcal

たんぱく質
15.9g

脂質
16.6g

食塩相当量
1.8g

カルシウム
127mg