

切り干し大根入り卵焼き



材料【4人分】

- 卵……………4個
- 切り干し大根……………20g
- ☆ ごま油…………… 小さじ1
- ☆ 塩……………小さじ1/3
- 長ねぎ…………… 1/2本
- かに風味かまぼこ… 8本
- ごま油…………… 大さじ1/2×2回

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
149kcal

たんぱく質
9.2g

脂質
9.3g

食塩相当量
1.2g

作り方

1. 切り干し大根は水でサッと洗ってからボウルに入れ、泡が出るまでもみ洗いし、水けを絞る。
さらにたっぷりの水に10分つけて戻し、水けを絞って食べやすい長さに切る。
ボウルに切り干し大根と☆印の調味料を入れ、よく混ぜ合わせて下味をつける。
2. 長ねぎは2ミリ幅の輪切り、かに風味かまぼこは半分の長さに切ってほぐす。
3. フライパンにごま油（大さじ1/2）を入れて中火にかけ、切り干し大根、長ねぎを入れ、4分程炒める。
4. 卵を割りほぐした中に1とかに風味かまぼこを加え、全体を混ぜ合わせる。
5. フライパンにごま油（大さじ1/2）を足して中火にかけ、油が温まったら卵液を一気に回し入れ、そのまま加熱。縁が固まり始めたら、木べらで大きくかき混ぜる。
6. フライパンを火から下してぬれ布巾にのせ、木べらで丸く形を整えたら再び中火にかけ、1分焼く。
7. 上下を返し、形を整えながら2～3分焼いてできあがり。切り分けて皿に盛りつける。