

切り干し大根を入れることで、食物繊維量がアップ

切り干し大根入り卵焼き

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

卵	5 個
切り干し大根	12g
万能ねぎ	4~5 本
だし汁	70cc
塩	小さじ 1/5
油	適量
A	{
ケチャップ	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
酢	小さじ 2



【 作り方 】

- ① 切り干し大根は水で洗い、ぬるま湯に浸けてもどし、よく絞り長さ1~2cmに切る。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② 大きめのボウルに卵を割りほぐし、切り干し大根、万能ねぎ、だし汁、塩を入れる。
- ③ フライパンに油を熱して、②を一気に流し入れ、ゴムベラなどで混ぜながら半熟状になるまで火を通す。
- ④ 半熟状になったら、卵を包み(オムレツの形に整える)、弱火で中までしっかり火を通す。
- ⑤ A の材料を小鍋に入れて加熱し、切り分けた卵焼きにかける。

※ フライパンで大きくかき混ぜて炒り卵風にしてもよいです。

※ オーブンで焼く場合は、耐熱容器にオーブンシートを敷き、上記②を流し入れて 180℃で焼いてください。竹串などで刺して、卵液がつかなくなるまで焼きましょう。

- ⑥ 酢の入ったケチャップあんがアクセントになっています。