

切干大根の卵焼き

| 材 料 名 | 1人分(g) | 4人分目安量 |
|---------------|--------|--------|
| 卵 | 28 | 112g |
| 切り干し大根 | 4 | 16g |
| しょうゆ | 2.6 | 10.4g |
| 水 | 14 | 56g |
| ちりめんじゃこ | 2.5 | 10g |
| 古根しょうが | 0.8 | 3.2g |
| 万能ねぎ | 7 | 28g |
| アルミカップまたは紙カップ | 1個 | 4個 |

<作り方>

- ① 切り干し大根は戻しておく。古根しょうがはすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 切り干し大根は1～2cmに切り、水・しょうゆで煮る。
- ③ 割りほぐした卵に②とちりめんじゃこ・古根しょうが・万能ねぎを入れて混ぜる。
- ④ カップに分け入れ焼く。(180℃15分～20分)

1人当たり栄養価：1杯あたり -62kcal たんぱく質4.9g 塩分0.7g

<一口メモ>

- * 切干大根を子どもの好きな卵料理にしてみました。
- * おべんとうのおかずによく合います。

