

11月の骨粗鬆症対策レシピ



干しえびと葱の 卵焼き

材料（2人分）

卵	… 3個	砂糖	… 5g
干しえび	… 4g	しょうゆ	… 2cc
ネギ	… 1g	だし汁	… 10cc
塩	… 0.6g	サラダ油	… 8g

作り方

- ①だし汁に砂糖、塩、しょうゆを加えて混ぜ合わす。
- ②ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。1の調味ただし汁を加えてよく混ぜる。
- ③干しえびと葱を加えてサッと混ぜる。
- ④卵焼き器にサラダ油を敷いて熱する。油が熱されたら、薄く卵液を流しこんで焼く。
- ⑤半分ほど火が通ったら端から巻いていく。巻いたらその下にまた薄く卵液を流しこんで焼く。これを卵液がなくなるまで繰り返す。全体に火が通って表面に焼き目がついたら出来上がり。

少量でカルシウムが摂れる干しえびを使用して、普段とは一味違う卵焼きにしてみたいかながでしよう。

ネギをニラに変えてもおいしいですよ！