主菜 朝レボ　レシピ

塩昆布とねぎの卵焼き



point

カット済みの小ねぎや冷凍カットねぎを使用すると時間の短縮になります。

材　料（４人分）

卵	５個
小ねぎ	２０ｇ
塩昆布（減塩）	８ｇ
かつお節	２ｇ
油	大さじ２/３

【作り方】　一人分　エネルギー　99kcal

① 小ねぎは小口切りにする。
② 油以外の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
③ 卵焼き用のフライパンに油を中火で熱し、②の半量を流し入れ、半熟になったら巻いていく。残りの半量を流し入れ、同じように巻いていく。
④ 巻き終えたら荒熱をとり、食べやすい大きさに切る。

小矢部市健康福祉課