



お手軽 卵料理



卵にシラス干しを加えてカルシウムアップ

ふわふわ卵（1人分）



材料

- 卵 1個
- シラス干し 10g
- 牛乳 大さじ1
- はんぺん 1/2枚(50g)
- バター 小さじ1
- ミニトマト 2個

作り方

- ① 卵を割りほぐし、牛乳とシラス干しを入れて混ぜる。
- ② はんぺんは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、はんぺんを入れて両面を焼く。
- ④ 焼いたはんぺんの上に、①の卵液を流し入れて、へらで大きく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付け、半分に切ったミニトマトを飾る。

栄養成分

エネルギー	179Kcal
たんぱく質	13.7g
食塩相当量	1.3g