

## 五目卵焼き

〈主な材料 2人分〉

|      |         |
|------|---------|
| 卵    | 2個      |
| ニンジン | 5分の1本   |
| シイタケ | 2個      |
| だし汁  | 適量      |
| インゲン | 1本      |
| 油    | 大さじ2分の1 |

【A】

|      |         |
|------|---------|
| 砂糖   | 小さじ2分の1 |
| しょうゆ | 小さじ2分の1 |

【B】

|        |         |
|--------|---------|
| 塩      | 小さじ5分の1 |
| 砂糖     | 小さじ1    |
| 鶏ムネひき肉 | 30g     |

【付け合わせ】

|       |    |
|-------|----|
| 大根おろし | 適量 |
| しょうゆ  | 適量 |



〈作り方〉

- ①フライパンに鶏ムネひき肉【A】を入れ加熱し、そばろにして冷ます。
- ②ニンジンは千切り、シイタケは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁を熱し②を茹でて冷ます。(ゆで汁も残しておく)
- ④インゲンは茹でて、冷めたら斜めに薄切りにする。
- ⑤ボウルに卵をほぐし、【B】・冷めた鶏そばろ・野菜・③のだし汁(大さじ2)を加え、卵液を作る。
- ⑥卵焼き器を熱し油をしいたら⑤の卵液の3分の1を流し入れる。卵が半熟になったら手前に巻き、残りの卵液も同様に流し入れる。
- ⑦最後に形を整える。
- ⑧食べやすい大きさに切り器に盛り、付け合わせを添える。

【エネルギー 140kcal、タンパク質 10.3g、塩分 1.2g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)