

「卵の花の卵焼き」

<主な材料・4人分>

(卵の花炒り)

おから 100g

干し椎茸 2枚

人参 20g

長ネギ 1/2本

あさりの水煮缶詰 1/2缶

サラダ油 大さじ1

砂糖 大さじ1と1/2

塩 小さじ1/4

酒 大さじ1

醤油 大さじ1

(卵焼き)

卵 3個

はちみつ大さじ1

黒ごま 小さじ2

大根おろし 適量



<作り方>

- ① 干し椎茸は戻して石づきを取り、千切りにする。人参も千切りに、長ネギは小口切りにする。あさりの水煮缶詰は身と汁に分け、汁に椎茸の戻し汁を加え、合わせて1カップを用意しておく。
- ② 鍋に油を熱し、人参、椎茸、半量の長ネギを入れて軽く炒める。ここにAとあさりの身を加え、蓋をして5分ほど煮る。さらにおからを入れて、①の合わせ汁を加え、かき混ぜながら1~2分煮る。
- ③ しっとりまとまったら、残りの長ネギを加えて手早く混ぜる。
- ④ ③に卵、蜂蜜、黒ごまを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵焼き器に油をひいて(分量外)熱し、④を流し入れて弱火でじっくりと両面を焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、大根おろしと共に盛り付ける。

エネルギー 175 kcal 蛋白質 10g 塩分 1.2g