



## 材料(4人分)

切り干し大根	30g	はさみで切って 水洗い 10分程つけて柔 らかくする } A
水	100cc	
卵	3個	
塩	3つまみ	
青ねぎ	適宜	

切り干し大根で  
栄養価アップ



## 切り干し大根の卵焼き

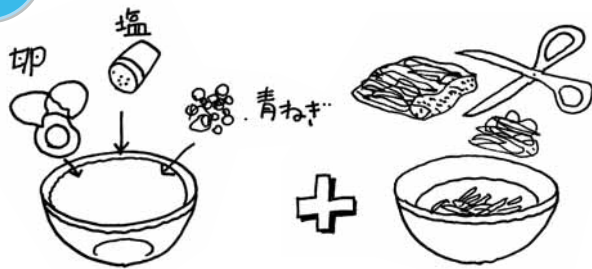


調理時間

**15分**

よくかむことによって脳が刺激されて頭がよくなります。

## 作り方



①Aの材料を混ぜ合わせ、切り干し大根をもどし汁ごと加える。



②フライパンを熱し、ごま油を入れ、①の1/4量を流し入れて小さな円にし、両面をこんがり焼く。

料理  
メモ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
78kcal	5.1g	3.9g	5.4g	0.5g	61mg	1.4mg

ワンポイント  
アドバイス

千切り大根のつけ汁を卵に入れることで、自然な甘みが出たやわらかい卵焼きです。卵液をだし汁で割って茶碗蒸しにすると歯の悪い方でも食べやすくなります。