

ちゃちゃっと

かんたん★レシピ ♪

焼き鳥入り卵焼き

そのまま食べられる缶詰を活用！
お弁当にも♪



<材料 2人分>

焼き鳥缶詰	1 缶 (55g)
水	大さじ 1 (缶の約 1/4)
卵	2 個
きざみネギ	適量
油	小さじ 1
付け合わせ：ミニトマト	4 個

<1 人分の栄養価>

◆卵焼き

エネルギー 137kcal たんぱく質 11.2g
食塩相当量 0.8g

◆ミニトマト

エネルギー 9kcal たんぱく質 0.3g
食塩相当量 0g

<作り方>

- 1 ボウルに焼き鳥缶を開け入れ、空いた缶に 1/4 程度の水を入れ、菜箸で缶の中身を洗うようにしてボウルに加える。
- 2 卵を割り入れ、きざみネギも加えてかき混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて温め、1 を流し入れ、固まってきたら菜箸で大きく混ぜながら形を整えていく。
- 4 ヘラ等でひっくり返し（または、ふたをして）さらに火を通す。
- 5 出来上がりの 1/2 量をお皿に盛り付け、付け合わせにミニトマトを添える。

★おすすめポイント★

冷凍ほうれん草を加えるとさらにバランスアップ！