

主菜

小松菜入り卵焼き

忙しいときのお手軽な一品



一人分の栄養価 エネルギー 185kcal たんぱく質 11.6g 食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

ゆでた小松菜	100g(生 140g)
塩	0.5g
こしょう	少々
卵	2個
しらす干し	40g
かたくり粉	小さじ1
水	小さじ1
油	大さじ1

作り方

- 【1】小松菜は食べやすく切り、塩・こしょうをふる。
- 【2】ボウルに卵を割りほぐし、小松菜・しらす干し・水溶きかたくり粉を加え、混ぜる。
- 【3】フライパンに油を熱し【2】を流し入れ、大きく混ぜて弱火で2分焼く。裏返して2分焼く。

※水溶き片栗粉を加えると卵焼きがふんわり仕上がります。