



主菜

切干大根の卵焼き



■材料（2人分）

- ・卵 2個
- ・切干大根 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・赤パプリカ 1/8個
- ・青ねぎ 1/2本
- ・ごま油 小さじ1



1人分

エネルギー 116kcal たんぱく質 7.1g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

切干大根は水気をきり、下味をつけることで水っぽさがなくなります。
フライパンはよく熱してから油と卵液を加えると、卵がフライパンにくっつきにくくなります。



■作り方（調理時間15分）

- ① 切干大根は洗い水気をきって、1cm長さに切りしょうゆをふっておく
赤パプリカはヘタと種を取り除き2cm長さの細切り
青ねぎは小口切りにする



- ② 割りほぐした卵に①を加え、よく混ぜる
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を流し入れかき混ぜ少し固まったら弱火にし、裏返して両面を焼く

★ アドバイス ★

他の野菜やきのこでも作れます。
お弁当や朝食の1品に最適です。
切干大根は水で戻さなくても、洗うだけで少し歯ごたえのある状態に戻せます。サラダや和え物にするとシャキシャキとした食感が味わえます。

