



旨味たっぷりホタテ入り卵焼き

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

| | |
|----------|--------|
| たまねぎ | 30g |
| 卵 | 2個 |
| ホタテ貝柱水煮缶 | 70g ※ |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |

| 栄養価 | こども1人分 |
|-------|---------|
| エネルギー | 60 kcal |
| 食塩相当量 | 0.3 g |

※ ホタテ貝柱水煮缶は内容量70gのものを汁ごと1缶使用する。



作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①、砂糖、ホタテ貝柱水煮缶をほぐしながら、汁ごと加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を3回位に分けて流し入れ、巻いていく。
- ④ 食べやすい大きさに切って皿に盛る。

