

# 卵焼きのお吸い物

材料	2人分	
卵		1個
カニ風味かまぼこ		30g
ほうれん草		1株
昆布	1枚 (10cm角)	
かつお節		20g
水		400ml
塩		少々
しょう油		少々
柚子の輪切り		2枚



## 作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。そのまま加熱し、沸騰したらかつお節を入れる。かつお節を入れたら火を止め、かつお節がなべ底に沈んだら濾してだしをとる。
- ② 卵は塩と砂糖少々（分量外）を入れてよく溶いておく。
- ③ ほうれん草はゆでて水気をしぼる。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、②の卵を流して③のほうれん草、カニ風味かまぼこを置き、巻き込んで焼く。巻き簾に取り、形作る。
- ⑤ ①のだしに塩としょう油を加え、調味する。
- ⑥ ④の粗熱が取れたら4つに切りお椀におき⑤の汁をはり、柚子を飾る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	64	5.9	2.8	3.9	1.2

横須賀市保健所健康づくり課  
レシピ作成：ヘルスマイトよこすか