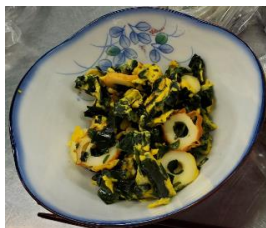




主菜

## 健康のおすそわけレシピ ⑨

# わかめとちくわのスクランブルエッグ



エネルギー : 132kcal

たんぱく質 : 8.8g

脂 質 : 8.6g

炭水化物 : 7.42g

食塩相当量 : 1.3g

### 材料(2人分)

鶏卵	2個(100g)	砂糖	小さじ 2/5(0.8g)
ちくわ	2本(40g)	塩	少々(0.6g)
塩わかめ	50g		
サラダ油	大さじ 1/3(3g)		
濃い口醤油	小さじ 2/5(1.8g)		

### ○作り方

#### 作り方

- 1 ちくわは厚さ 4 mmの輪切りにする。わかめは湯でよく洗い水気をきって幅 1 cmに切る。
- 2 卵をボールに割りほぐし、砂糖、醤油、塩、ちくわ、わかめを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、中火にして具を加えた卵液を入れる。端のほうがふくらんできたら菜箸などでまわりから大きくかき混ぜる。
- 4 卵液が半熟よりややかためになったら火を止めてもうひと混ぜする。



元氣トントンおおふなど健康チャレンジプラン

く健康づくり十か条く

第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食へる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎日体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を楽しみながら行う

第七条 食へたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス解消法を見つける