



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。

