



しらす干し入りなら玉

定番おかずの海の恵みをプラスして
風味も栄養もグ〜ンとアップ



カロリー
120kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10分**

材 料 (4人分)

- しらす干し…40g
 - なら…60g (2/3束くらい)
 - サラダ油…小さじ2
 - コショウ…少々
- <A>
- 卵…3個
 - 塩…小さじ1/4
 - サラダ油…小さじ2

作り方

1
ならは5cmに切る。

2
フライパンにサラダ油を熱し1のならとしらす干しを炒め、ならがしんなりしたらコショウを加える。

3
<A>を混ぜ合わせ2の具材に一気に流し入れて10〜15秒加熱し、卵の端に火が通ってきたら全体を大きく混ぜて火を止め、余熱で炒める。

火を止める

ワンポイントアドバイス

- <A>の卵液はサラダ油を加えることで、卵の旨味にコクが加わります。
- 3で<A>を流し入れた後すぐにかき混ぜないのがコツ。しばらくそのまま焼いてから大きく混ぜることで、とろりとした食感になります。

栄養価

- 卵に含まれるビタミンDは、しらす干しやならのカルシウムの吸収を助けます。ならは卵やしらす干しの相性もよく、カロテンや不足しがちな鉄分も豊富です。
- いちごやみかんなど、ビタミンCを多く含む果物を献立に添えると、さらにカルシウムの吸収がよくなります。
- 塩分を控えたい方や幼児用の場合は、<A>の塩を抜いてください。

プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。