

切干大根とツナの卵焼き

— 材料(2人分) —

卵(Mサイズ)	2個
ツナ缶(小)	1缶
切干し大根	6g
葉ネギ	1本
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	大さじ1



— 作り方 —

- ① 切干し大根は水につけて戻す。戻ったら絞って水けを切り、細かく刻む。葉ネギは、小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、刻んだ切干し大根、ツナ、葉ネギ、塩、コショウを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油をよく熱し全体になじませたら、②を入れ弱火で焼く。表面が少し乾いてきたら端から巻いていく。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けて、皿に盛りつける。

※ 付け合わせに、旬の青菜のお浸しや大根おろしを添えると色どりがよくなります。

1人分 エネルギー:204kcal タンパク質:14.5g
カルシウム:47mg 塩分:0.8g

炒り豆腐

— 材料(2人分) —

木綿豆腐	200g
ニンジン	20g
小松菜	20g
ゴマ油	小さじ2
みりん	小さじ2
しょう油	小さじ2
すりごま	小さじ1
削り節	小袋1袋



— 作り方 —

準備:木綿豆腐は皿に乗せ、キッチンペーパーに包み、電子レンジで5分温める。10分ほど置いておくと水気が出てくるので、上から軽く押し、キッチンペーパーごと水気を捨てる。

- ① ニンジンと小松菜は皮をむいて千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を入れ、ほぐしながら炒める。
- ③ 豆腐の水気がなくなったら、②を入れ炒める。
- ④ A とすりごま、削り節を入れる。全体に味がなじむように炒める。

1人分 エネルギー:211kcal タンパク質:8.6g
カルシウム:139mg 塩分:0.9g