

体にやさしいレシピ

ひじきとツナの卵焼き

主食



材料(2人分)

卵……………2個
ひじき(乾)…2g(小さじ1弱)
青ネギ…………1/2本
ツナ水煮缶…………1缶(70g)
A [めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1/4
塩…………少々
サラダ油…小さじ1

下ごしらえ

♪ ひじき(乾)…………たっぷりの水で戻す

※電子レンジで戻す方法

①耐熱容器にひじき、水 100ml を入れラップをして、約 3 分加熱する

②電子レンジから取り出し、5 分ほど蒸らす

♪ 青ネギ……………小口切りにする

♪ ツナ水煮缶…………水気を切っておく

作り方

① 卵を割りほぐし、汁を切ったツナ、青ネギ、ひじきを入れ、A を入れて混ぜる。

② フライパンにサラダ油を熱して①を流し入れ丸く形を整える。

③ 固まってきたら、裏返して両面を焼き、切り分ける。

ポイント

♪ ツナ缶に含まれるEPA・DHAには血流をよくする働きがあります。

♪ 卵は良質なたんぱく質を含み脂質の代謝を助けるビタミン B2が含まれています。卵黄にはコレステロールを下げる作用が期待されている「レシチン」や抗酸化作用のあるビタミン A、E が含まれています。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は 1g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
106kcal	9.4g	7.3g	1.0g	133 mg	34mg	0.8mg	0.5g	0.5g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。