

おから入り卵焼き

*材料（4人分）

- ・卵 2個
- ・長ネギ 10g
- ・桜エビ（乾燥） 3g
- ・おから 15g
- ・油 5ml

- A
- ・出汁 60ml
 - ・薄口しょうゆ 2ml
 - ・みりん 2ml
 - ・塩 ひとつまみ



主菜

*作り方

- ①長ネギは水洗いして、粗みじん切りにする。
- ②卵をボウルに溶きほぐし、長ネギ、桜エビ、おから、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひいて熱し、温まったら②を数回に分けて流し込み、巻いていく。（必要であれば最後にまきすで形をととのえる）

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 55kcal
- ・たんぱく質 3.9g
- ・脂質 4.0g
- ・食物繊維 0.5g
- ・食塩相当量 0.3g