

# 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