

あっという間に、ふんわりと!!
レンジで簡単たまご焼き



具材は、ハム、枝豆、かにかま、人参やコーンなどの好きな野菜、何でもいいよ♪



【材料】 作りやすい分量・できあがり約10切分

卵	2個(100g)	マヨネーズ	小さじ2
うなぎ蒲焼	30g	砂糖	小さじ1
切干大根ミックス乾燥	6g	塩こしょう	少々
(ミックスがなければ、 切干大根5g+乾燥ひじき1g)			
刻み葱	12g		

エネルギー	157 kcal	たんぱく質	10.0 g	脂質	11.3 g
炭水化物	4.5 g	食物繊維	1.0 g	食塩	0.6 g
アレルギー表示：うなぎ蒲焼・醤油（小麦）、マヨネーズ(卵)					

【作り方】

① ひじき切干大根ミックスは、水で戻してしっかり水気を切る。鰻とともに、ざく切りにする。

② ボウルに卵をほぐして、材料、調味料を全て加えて混ぜ合わせる。(卵を切るように混ぜる。)



③ 380~400ml容量のタッパーにラップを敷き、2の卵液を流し入れる。ラップの端をふんわりたたみ、軽く蓋をのせる。

④ レンジ600wで1分加熱し、一度取り出して、箸で全体を混ぜ合わせる。もう一度3のように蓋をのせ、さらに1分~1分20秒加熱する。(加熱が足りない場合は、10秒ずつたす。)

⑤ 熱いうちに、ラップごとまきすで巻き、粗熱がとれるまで輪ゴムで留めておく。食べやすい大きさに切る。



監修 あしたのごはん 小林美貴 (管理栄養士)

