

## にらと桜えびの薄焼き卵



### 材料 【2人分】

にら	150g
桜えび	大さじ3
卵	3個
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ2
ケチャップ・コチュジャン	適宜

### 1人分の栄養価



エネルギー

246 kcal

野菜量

75 g



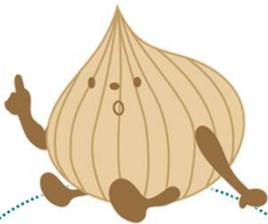
塩分

0.5 g

※ケチャップ小さじ1含む

### 作り方

- 1)にらは5mm長さに切る。
- 2)フライパンにサラダ油と桜えびを入れて、弱火にかける。
- 3)桜えびから香ばしい香りがしてきたら、にらを加えて強火にし、にらから甘みが出るようしっかり炒める。
- 4)ボウルに卵を溶きほぐし、3)を入れて混ぜ合わせる。
- 5)3)のフライパンの汚れをペーパータオルなどでさっとふき取り、ごま油を入れて熱し、4)の卵液を流し入れて平らにして中火で両面焼く。
- 6)焼きあがったら8等分に切り分け、好みの調味料でいただく。



対象：子どもから  
大人まで

### Cooking Point

- ・にらを一度油で炒めることで、甘みが出て食べやすくなります。一手間ですが、生とは違う味と食感をお試ください。
- ・桜えびを油で炒め、香りを出しておくこと、この一手間も出来上がりに違いが出ます。