



食材量 (2人分)

卵	2個
サケの中骨水煮缶	小1缶
トマト	1個
バター	20g
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	適宜

19 サケの中骨入りスクランブルエッグ

カルシウムたっぷりサケの中骨缶と卵を使い、骨々卵料理
コツコツ



11.8g	15.3g	1.0g
たんぱく質	脂質	塩分

■作り方■

- ① ボールに卵を割りほぐし、水気を切ったサケの中骨水煮缶、1cm角に切ったトマトを入れる。
- ② ①に砂糖、塩・こしょうを加え、混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、バターを入れ②をふんわり炒める。

20

ちくわの卵とじ

さっとできて、簡単な一品
丼にしてもOK



食材量 (2人分)

		【合わせだし】	
ちくわ	3本	しょうゆ	小さじ2
卵	2個	みりん	小さじ2
長ねぎ	1/2本	水	1/2カップ
		だし(顆粒)	小さじ1/2

■作り方■

- ① ちくわと長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に合わせだしを入れ、ちくわと長ねぎを並べて入れ、1分ほど煮る。
- ③ 溶き卵を入れ、半熟になったら火を止める。



12.3g	6.1g	2.0g
たんぱく質	脂質	塩分