

やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー
162Kcal



たんぱく質
9.9g



脂質
10.8g



塩分
0.7g

「野菜入り厚焼き卵」



● 材料 (4人分)

・卵	300g (5個)
・青ネギ	30g
・ニンジン	30g
・だし汁	28g
・砂糖	大さじ 1 と 2/3
・塩	1.6g
・サラダ油	大さじ 1



❖ 作り方

- ① ニンジン、青ネギはみじん切りにする
- ② ニンジン、だし汁、砂糖、塩を加熱し冷ます
- ③ 卵を割りほぐし、②、青ネギを加え混ぜ、卵液を作る
- ④ 卵焼き用フライパンに油をしき、中火にかける
- ⑤ 卵液の 1/3 を入れて全体に広げ、焼けてきたら手前に巻いて奥にまとめる
- ⑥ 残りの卵液の半量を空いたところに流し、⑤で火を通した卵の下にも流し入れる
- ⑦ 卵が固まってきたタイミングで手前に卵を巻き、巻き終わったらフライパンの奥に移動させる
- ⑧ 残りの卵液を入れ、⑥⑦を繰り返して焼き上げ、食べやすい大きさにカットし盛り付ける

★ワンポイントアドバイス

*具材を入れることでボリューム感が出ます。



その他のレシピはホームページでも公開中

<https://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

焼津市立総合病院 栄養科

