



ひじき入り卵焼き



和歌山県かつらぎ町 @cook_40286160

大阪樟蔭女子大学くすのき健康栄養センターコラボ
市販食品を活用してバランスのよい食生活・低栄養予防に「ちょい足しアレンジレシピ」です。

「フライパン」で簡単に作れます。

【1人分の栄養価】
エネルギー:95kcal
たんぱく質:6.2g
脂質:6.3g
炭水化物:2.2g
食物繊維:0.7g
食塩相当量:0.5g

材料

呂 2人分

ひじき煮(市販) 40g

卵 2個

油 小さじ1/2

作り方

- 1 ボウルに卵を溶いて、ひじき煮を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 2 卵焼き器を中火で熱し、油を入れてキッチンペーパーでなじませる。
- 3 卵液を薄く広げ、半熟状になったら巻き始める。
- 4 巻いた卵を奥へ寄せ、再び卵液を流し入れ、下に卵が流れ込むよう持ち上げて焼く。
- 5 同様に数回繰り返して厚みを出し、形を整えて切り分ける。

コツ・ポイント

うまく巻けない時は、炒り卵風にしても♪
冷めてから切るときれいな断面になります。ひじき煮を使っていますが、きんぴらごぼうや切り干し大根の煮物などでも美味しく作れます。その場合は短く切ったほうが巻きやすいです。

<https://cookpad.com/jp/recipes/25280259>