



卵焼き



主菜

材料【2人分】

- 卵……140g (M玉3個)
- ★しらす干し……20g
- 小葱……6g
- 砂糖……1g
- こいくちしょうゆ……2g
- みりん……1g

1人分のカルシウム含有量：：180mg

 作り方

- ①小葱を小口切りににする。
- ②ボウルに卵、しらす干し、小葱、しょうゆ、みりんを入れて、よく混ぜる。
- ③卵焼き器で②を3回に分けて巻く。

**POINT** 

定番料理にしらすを加えると、カルシウムたっぷり

※しらす干しの塩気が強いときは、湯通しで塩気を取りましょう

