

Point

ジャコやニラを入れて
自分流アレンジも♪

07

- 春のお弁当に - 卵焼き

【材料】つくりやすい量

卵	3個
砂糖	大さじ1
減塩醤油	小さじ2
油	適量

(一食分の食塩
相当量1.3g)

通常レシピ
の塩分より
-0.5g
(1人分)

おまけレシピ

穂先タケノコ 土佐煮風

- ①穂先タケノコ160gをだし汁1.5カップと酒大さじ1で煮る。
- ②煮汁がなくなったら火を止め、削り節1パックを入れ混ぜる。
- ③器に盛ったら削り節1パックを振り、山椒の葉をのせる。

※通常のレシピより2g減塩

【つくり方】

1. 卵は溶きほぐし砂糖・醤油を加えてよく混ぜる。
2. 卵焼き器を熱し油をひく。卵液の1/3量を流し入れて、表面が半熱になったら、向こう側から手前に向けて折り返しながら巻き、向こう側に寄せる。卵液を流し入れては巻く作業を2〜3回繰り返しながら卵焼きの形を整える。
3. 器に青しそなどを敷き、4等分に切り分けた卵焼きを盛る。



市では高血圧予防のために「あいら適塩プロジェクト(よかあばい運動)」を実施。食生活改善推進員がおおいしてカラダも喜ぶレシピを紹介します。

問 成人保健係 ☎66-3293

