

さんま缶の卵とし

【材料(2人分)】

- さんま缶…1缶
- たまねぎ…50g
- しめじ…50g
- 小ねぎ(小口切り)…適量

- A
- みりん…大さじ1
 - 水…大さじ2
 - 卵…2個

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ② フライパンに①、さんま缶を汁ごと、Aの調味料を加えて中火にかけ4~5分煮込む。
- ③ 溶きほぐした卵を②に加えて蓋をし、火を止めて1分ほど置く。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らす。



※電子レンジでも作れます！！

- ① 耐熱ボールにたまねぎ、しめじ、さんま缶、Aを入れふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で4分ほど加熱する。
- ② 一度取り出して混ぜ合わせ、溶き卵を加えてさらに1分ほど加熱する。(卵の加熱加減はお好みで調整して下さい。)



エネルギー・・・232kcal
たんぱく質・・・16.5g
脂質・・・12.4g
カルシウム・・・164mg
鉄・・・2.6mg
食塩相当量・・・1.0g

(1人分)