

梅とささみの卵焼き



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 200円前後

卵 2個
鶏ささみ 1本
梅干し 1個
だし汁 大さじ1
(今回は粉末だし適量を大さじ1のお湯に溶かしたものを使用)

作り方

- ①鶏ささみの筋を取り5分程茹でる。冷めたら細かくほぐしておく。
- ②卵をボウルにいれ良く混ぜる。
- ③②に①のささみと包丁で叩いた梅干し、だしを加え良く混ぜる。
- ④フライパンに必要な応じて適量の油(分量外)をひき、③を普通の卵焼きと同様にくるくると巻いていく。
- ⑤お皿に盛り付けたら完成♪

(1人分)

エネルギー 135cal

たんぱく質 20.0g

脂質 5.6g

炭水化物 1.3g

食塩相当量 0.7g

食物繊維 0.1g

ポイント・アドバイス

卵は必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質です！また、ささみも高たんぱく低カロリーとたんぱく質をしっかり摂るにはとても良い食材♪

ささみがぱさぱさしてて苦手という方でも、卵と一緒に包むことで食べやすくなっています。また、梅干しを入れることでさっぱりと暑くなる季節も食べやすく、お弁当のおかずとしてもお勧めです。調理の際は梅干しがかたまりにならないようしっかりと叩き、卵とよく混ぜ合わせることで味を均等にするために大切です。