



ひじきとツナの玉子焼き **カルシウムがとれる!**



材料名	量(1人分)	作り方
乾燥ひじき	2.5g	1. 万能ねぎを小口切る。 2. ひじきは戻して水気を絞ってざく切りにし、ツナは汁気を切って、Aに加えて混ぜ合わせる。 3. フライパンにサラダ油を熱し、2を少量流し入れ、端に寄せる。再び2を少量流し入れ、端に寄せた卵焼きをくるくると巻いていく。この作業を繰り返して厚焼き卵を作る。
ツナ缶詰	10g	
万能ねぎ	1/2本	
卵	1/2個	
塩	少々	

アレンジ編★

♪ 更にカルシウム&鉄UP・・・さくらえび・ほうれん草・チーズ、じゃこ

♪ 手軽にいろいろ・・・冷凍枝豆、青のり、ミニトマト

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
54kcal	4.4g	3.6g	50mg	1.9mg