

ひじき入り卵焼き

～調理済み食品の利用～

☆食事バランスガイド

主菜 1.0 づ (SV) 分



材料

2人分

ひじきの煮物	少量 1 パック
卵	2 個
ネギ	1 本
サラダ油	少々



作り方

- ① ネギは小さく小口切りにする。
- ② 卵、ネギ、ひじきの煮物を入れよくかき混ぜる。
- ③ フライパンに油を引き、②の材料を入れて焼く。

☆1人分の栄養価

エネルギー	109 kcal	タンパク質	8.0 g	塩分	0.6 g
-------	----------	-------	-------	----	-------

MEMO

食事づくりが負担にならないよう、たまには手抜きをしながら、おいしく、楽しく、上手にバランスのよい食生活を続けていきたいものです。

食事をつくるのが億劫な時、買ってきてすぐに食べられる市販の惣菜を利用して、時には簡単にすませる日があってもよいのでは。買ってきたパックそのままでも、器に盛りつけてトマトやゆで野菜を添えたり、ひと手間加えることでグンと見栄えよくおいしそうになります。さらに、おひたしやみそ汁など簡単な1品を加えると、栄養バランスがよくなり温かい手料理に変身です。

包丁・おろし金・すり鉢など、力の必要な台所用具が使いにくくなってきた時は、フードプロセッサがおすすめです。野菜のみじん切り・大根おろし・すりごまなどがすぐにできます。調理の幅も広がり、気軽に料理を楽しめます。最近は操作も後片付けも簡単で小型の使いやすいものがいろいろあります。火を使わない電磁調理器や電子レンジも、シニア世代にとっては安心・安全な台所用具です。