

チーズとホウレン草の卵焼き

主食 1 づ (SV) 分

牛乳・乳製品 1 づ (SV) 分



材料

2人分

卵 (M)	2 個
ホウレン草	40 g
スライスチーズ	2 枚
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜



作り方

- ① ホウレン草はゆでて水にさらして軽く絞り、塩少々で味付けする。
- ② 卵も塩・こしょうで味付けし、よくかき混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき卵液を 1/3 量を流し込み、軽く火が通ったら火を止め、ホウレン草とチーズを乗せ、端から巻く。
- ④ 巻き終わったら同じ要領で卵を流し焼いて巻く。

☆1人分の栄養価

エネルギー	137	kcal	タンパク質	10.3	g	塩分	0.6	g
-------	-----	------	-------	------	---	----	-----	---

MEMO

卵は、ひと昔前まで貴重な食べ物とされ、食卓に並ぶ機会はあまり多くありませんでした。今では「物価の優等生」といわれるほど安定し、手に入りやすい食材です。

今回は、年代を問わず、親しまれているおかずの定番「卵焼き」の楽しみ方をご紹介します。

「だし巻き卵」は、溶き卵にだし汁を加えて厚みのある長方形に焼き上げます。だし汁の代わりに牛乳を加えると、コクが出てうまみが増し、だし汁を準備する手間も省けます。だしを使わず、卵焼きの中心にウナギのかば焼きを巻くと「う巻き」になります。ハムやカニかまぼこを加えてもおいしくいただけます。

塩・こしょう以外に、カレー粉でカレー風味にしたり、ふりかけを混ぜて好みの味にすることも。耐熱性の容器（アルミカップなど）に溶き卵と具を入れ、オーブントースターで簡単に焼くこともできます。

具と味付け、焼き方を変えれば、自分好みの卵焼きに。いろんな食材を巻き込むことで見た目や味だけでなく、栄養バランスもアップします。

行楽シーズンです。オリジナル卵焼きで、お弁当を彩りませんか。