卵を使ったレシピ～**か　に　た　ま**

＜４人分＞

★卵　　　　　　　　　５個　　　☆ごま油　　　　　　大さじ２

★塩コショウ　　　　　　適量　　☆塩コショウ　　　　小さじ1/3

★長ネギ　　　　　　　1/2本　　トロミあん

★にんじん　　　　　　３０ｇ　　☆鶏がらスープ　小１（水１カップ）

★干し椎茸　　　　　　２枚　　　☆酒、砂糖、酢、片栗粉　各大さじ１

★かに缶（かにカマボコ）１ｐ（ほぐしておく）☆しょう油　　少々

＜作り方＞

１、鍋にごま油を熱し、椎茸と野菜を炒め塩コショウし、かにも加える。

２、卵を割り入れ大きくかき混ぜ、半熟程度になったら裏返しサッと焼く。

３、別鍋にスープ、酒、砂糖、酢、しょう油を加え片栗粉であんを作る。

＊卵の下にせん切りキャベツを敷いたトロミあんかけが好評です！

○ちょっとアドバイス

・甘酢あんをかけても美味しい。ご飯やラーメンの上にのせると主食になります！

１人分栄養価：エネルギー197㌍､蛋白質12ｇ、カルシウム73ｍｇ、塩分1.8ｇ

