

ジャコ&海苔のオムレツ

	材料(2人分)				
	卵		L2個		
	しらす干し		16g		
	バター		小さじ2		
	きざみ海苔		適量		
	トマト		80g		
	きゅうり		20g		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	147kcal	10.6g	10.1g	0.7g	59 mg



作り方

1. 卵にしらす干しときざみ海苔を混ぜる。
2. バターを溶かし、1を流し入れてかき混ぜ、形を整えて皿に盛る。



コメント

- ・ しらす干しをプラスして、たんぱく質とカルシウムを UP。
- ・ 食塩を入れなくてもバターの風味で。