

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員



カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ

桜エビとじゃこのお焼き



《料理のポイントなど》

ビタミン、鉄分、カルシウムなどがバランスよくとれます。

材料の水は、様子を見ながら量を加減してください。

《材料》 (2人分)

小松菜…150g
長ねぎ(小口切り)…1/2本
しょうが(みじん切り)…1/2片
卵…1個
桜えび…大さじ1
ちりめんじゃこ…大さじ2
かつお節…1/2パック

A { 小麦粉…80g
水…150ml
しょうゆ…小さじ1
塩…少々

サラダ油…大さじ1/2

紅しょうが…適量

《作り方》

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加え、①の小松菜、切った長ねぎ、しょうが、桜えび、ちりめんじゃこ、かつお節を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、きつね色に両面焼く。
- ④ お皿に盛り、紅しょうがを散らす。お好みでソースやマヨネーズをかける。