

桜えびでカルシウムたっぷり

主菜

納豆と桜えびと ニラのお焼き

材料 | 4人分 | 調理時間20分 |

小麦粉…1カップ	かつお削り節…2g
A 水…1/3カップ	青のり…4g
卵…1個	白ごま…8g
納豆…2パック	サラダ油…15g
桜えび…16g	紅しょうが…8g
にら…100g	ぼん酢しょう油…小さじ4

つくり方 |

1. ボウルにAを入れさっくりと混ぜ納豆、桜えび、にら、削り節、青のり、白ごまを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で1を4等分にしてのせ、丸く広げる。2～3分焼いて側面がかわいて焼き色がついたら裏返し、表面も焼き色がつくまで焼く。
3. 器に盛り、ぼん酢しょう油をかけて紅しょうがを添える。

料理のポイント |

- カルシウムたっぷりで彩りよく、15～20分の調理時間で簡単に出来る。



エネルギー 222kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.5g 脂質 9.3g 炭水化物 25.9g

食物繊維 3.5g カルシウム 99mg 鉄 2.2mg

管理栄養士のひと言

桜えびなどの香ばしさと、ニラなど香りの高い材料を加えておいしく減塩