

食推
さんの!

うま塩
レシピ

ちくわとホウレン草の卵巻き



弁当のおかずにもおすすめです。明るい色合いで、お正月料理にも良さそうです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

POINT

卵液の味付けはみりんだけです、ちくわと一緒に食べることでおいしく食べられます。



材料(2本分)

- ちくわ……………3本
- ホウレン草……………60g
- 卵……………3個
- みりん……………12g(小さじ2)
- サラダ油……………3g(小さじ1弱)

作り方

- ①ホウレン草を茹で、水気をしぼる。ヘタは落としておく。
- ②ちくわが開くように縦に切り目を入れ、ホウレン草を中に入れる。3本作ったうちの1本は長さを半分に切る。(ちくわは卵巻き1本につき1本半使う)
- ③卵を溶き、みりんを加える。卵焼き器に油を熱し、卵液の半分を流し入れる。半熟のうちに、ホウレン草入りのちくわを奥の方に置き、奥から手前に巻いていく。
- ④残りの卵液を流し入れ、巻きあげて焼き色がついたら火からおろし、6等分に切る。(1人分2切)

★1人分 エネルギー68kcal
たんぱく質 5.0g、食塩相当量0.4g