

鮭とカニのふわとろ焼き



栄養価(1人分)

エネルギー 253kcal、たんぱく質 19.6g

脂質 15.6g、炭水化物 6.4g

亜鉛 2.3mg、食物繊維 0.6g

食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

塩鮭	1切れ(70g)
山芋	80g
万能ねぎ	2本(12g)
卵(M)	2個
カニ缶	1/2缶
ごま油	大きじ1(13g) / 小さじ1(4g)
しょうゆ	小さじ1(6g)

作り方

1. 山芋は皮をむき半分はおろし、残り半分は5mmの角切りにする。
酒は皮と骨を除き、1.5cm角くらいに切り分ける。
万能ねぎは小口切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ箸で溶き、山芋とカニを加えよく混ぜる。
3. テフロン加工のフライパンにごMな油大きじ1を中火で熱し、酒を加え30秒ほど炒める(鮭に半分火が入る程度)。

POINT テフロンのフライパンがない場合はしっかり熱した鉄のフライパンでも
美味しく焼ける

4. 2を一気に加え、空気を含ませるように大きく混ぜ、中火で2分ほど加熱する。

POINT 卵を焼きすぎないように注意!

家で食べる場合はお好みの半熟具合でOK

お弁当に持っていく場合は卵にしっかり火を通す