

# 卵焼き

100 kcal 蛋白質 6 g 塩分 0.3 g

## 美味しく減塩のコツ！

あおさを使用することで、磯風味と味醂のほのかな甘さがプラスされ相乗効果が発揮します。



写真左端

## 材料（1人分）

鶏卵	50g
和風だし汁	15g
味醂	10g
あおさのり	1g
サラダ油	0.5g

## 作り方

- 1 卵を割卵し、だし汁・みりんを加える。
- 2 1の卵液をザルで濾し、あおさのりを混ぜ合わせる。
- 3 熱した卵焼き用のフライパンに油を塗り、数回に分けて卵液を流し込み巻いていく。
- 4 巻けたら出来上がりです。