



いつもの卵焼きに
ひと手間くわえて、
彩り豊かに！

彩り卵焼き

●材料 (4人分)

- ・卵 4個
- ・マヨネーズ 20g
- ・赤パプリカ 20g
- ・粒コーン 20g
- ・しらす干し 20g
- ・枝豆 60g
- ・油 4g (小さじ1)

●作り方

- 1 パプリカはみじん切り、しらす干しはお湯をかけておく。
- 2 卵は割ってマヨネーズを入れ、パプリカ、粒コーン、ゆでた枝豆を入れて混ぜる。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、2を流し入れてフタをしてじっくり焼く。
- 4 まきすにクッキングシートをしき、その上に3をのせてくるくる巻く。形を整えて、冷めたら切って皿に盛る。

●栄養価

エネルギー 149kcal たんぱく質 9.9g 脂質 11.5g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 0.6g