



あさりとにらの 韓国風卵焼き

主
菜

パンや麺など分かりづらい塩分に注意。

●材 料 (2人分)

あさり水煮	40g
にら	60g
赤ピーマン	20g
小麦粉	大さじ2
卵	2個
薄口しょうゆ	小さじ2/3
ごま油	大さじ1/2



●作り方

- ① にらは1～2cmの長さに切る。
- ② 赤ピーマンは3mm幅の細切りにする。
- ③ ボウルにあさり、①、②を入れ、小麦粉をまんべんなくまがし、溶き卵と薄口しょうゆを加え混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を薄く流し入れ、両面を焼き、食べやすく切る。

1人分栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	7.9g
炭水化物	11.1g
カルシウム	62mg
鉄	7.1mg
食塩相当量	0.7g

おいしく減塩!

いつもの卵焼きもごま油を使って風味よく。あさりを使って鉄分が豊富な一品。