

いつもと一味違ったおかずに変身！

さんま蒲焼缶の卵とじ



1

玉ねぎはくし切りにする。卵は溶いておく。

2

玉ねぎをさんま蒲焼缶の汁で炒める。

3

玉ねぎがしんなりしたら、水とさんま蒲焼をいれ、加熱する。卵を上から回しかけてとじる。

4

卵に火が通ったら、みつばを乗せてできあがり。

材料 (1人前)

さんま蒲焼缶	1/2 缶
水	50 g
玉ねぎ	1/4 玉
卵	1 個
みつば	5 g

調理のコツ

さんまの臭みが苦手な場合は缶の汁のかわりにすき焼きのタレを使いましょう。

栄養ポイント

DHAやEPAは体内でほとんど作られず、食事によって摂取しなければならない脂肪酸です。ただ、缶詰は塩分を含むので摂り過ぎには注意が必要です。

栄養価

エネルギー量：187kcal
炭水化物：8.7g
たんぱく質：13.7g
脂質：10.6g
食塩相当量：0.8g