

生姜としらすの卵焼き

レシピ作成：鹿島記念病院

お弁当にも
おすすめ♪

(1人分当たり)

食塩相当量

0.7g

材料 (2人分)

- ・卵…2個
- ・生姜…12g (1かけ)
- ・しらす…10g
- ・長ねぎ…10g
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・サラダ油…適量

作り方

- ① 生姜と長ねぎを粗みじんにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、ときほぐす。
- ③ ②に生姜と長ねぎ、しらす、調味料を入れ、混ぜる。
- ④ 卵焼き器 (フライパン) にサラダ油をなじませ、③を1 / 3 入れ、半熟状になったら手前に巻いて奥に押しやり、空いた部分に油をなじませる。
- ⑤ ③を1 / 3 入れ、卵焼きの下にも流し入れるようにして巻く。これを繰り返す。
- ⑥ 最後まで焼けたら粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。



【おすすめポイント】

生姜の風味が効いているので、おいしく食べられます。



【鹿島記念病院の取組紹介】

統合失調症やうつ病、認知症の高齢者の治療を行っています。
入院期間が長くなりがちなので、「いつでもおいしい食事」をめざしています。
また、季節の行事食を提供し、四季を感じられるよう心がけています。

