

# 卵とツナのふんわり焼き



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 184kcal |
| たんぱく質 | 10.2g   |
| 脂質    | 11.6g   |
| 塩分    | 1.5g    |

柔らかいので、高齢者の方にも食べやすい料理だと思います。

## 〈材料〉 1人分分量

|           |      |
|-----------|------|
| 鶏卵        | 50g  |
| ライトツナフレーク | 10g  |
| 玉ねぎ       | 20g  |
| 人参        | 30g  |
| 砂糖        | 1g   |
| 薄口しょうゆ    | 3cc  |
| 塩         | 0.3g |

## 付け合わせ

|   |        |     |
|---|--------|-----|
| A | ほうれん草  | 25g |
|   | エリンギ   | 10g |
|   | バター    | 1g  |
|   | 濃口しょうゆ | 2cc |
| B | 人参     | 20g |
|   | 砂糖     | 3g  |

## 〈作り方〉

- ①玉ねぎはスライス、人参はせん切りにする。
- ②ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。エリンギは薄切りする。
- ③フライパンにバターを溶かし、人参を炒めて取り出す。
- ④ほうれん草とエリンギを炒めて、人参 $\frac{1}{3}$ 量を加え、濃口しょうゆ・砂糖で味付する。
- ⑤溶き卵にツナ、玉ねぎ、③の人参 $\frac{2}{3}$ 量を加え、砂糖、薄口しょうゆ、塩で味付けし、よく混ぜ、オーブン170℃で20分焼く。
- ⑥焼き上がったら、④を添える。