

ご飯で好み焼き



【材料】 1人分

残りご飯	茶碗1杯
卵	1個
干しエビ	大さじ1
小ネギ	1~2本
オリーブ油	小さじ2
ポン酢・削り節	適宜

【作り方】

- ①小ネギは食べやすく切る。
- ②ボウルで①とすべての材料を混ぜ合わせ、丸くまとめる。
- ③フライパンに油を熱して②をこんがり両面焼く。
- ④削り節をまぶし、ポン酢で食べる。

ポイント

この1枚でカルシウムが牛乳の1.5本分とれます！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
381	11.9	315	1.7	0.5	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

