

台湾風オムレツ

【材料 4人分】

切り干し大根	16g
青ねぎ	20g
ごま油	適宜
卵	4個
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	適宜



【作り方】

- ① 切り干し大根は戻してみじん切りにする。青ねぎも同様に切る。
- ② ①をごま油で炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、調味料と②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて③を流し入れる。
- ⑤ 中火で両面を焼く。
- ⑥ 中まで火が通ったら、放射状に切り分ける。



切り干し大根は天日乾燥することで、生の大根よりも、カルシウム、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2の栄養価が高くなります。
また、食物繊維がたっぷり含まれているので、動脈硬化の予防、便秘の改善や大腸がんの予防にも効果が期待できます。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
台湾風オムレツ	113	6.8	7.2	50	1.0	0.4