

ふわふわ卵焼き

〈材料 大人4人分〉

絹ごし豆腐	160 g	約 1/2 丁
たまねぎ	80 g	約小 1/2 個
鶏ひき肉	70 g	
油	4 g	小さじ 1
パン粉	20 g	1/2 カップ
パセリ (生)	4 g	
◆乾燥パセリを使っても良いです		
鶏卵	320 g	約 6~7 個
水	65 g	
コンソメ	0.8 g	小さじ 1/4
塩	1.6 g	小さじ 1/3
ケチャップ	32 g	大さじ 2



洋風な味付けの卵焼きです。
お豆腐とパン粉が入って
ふわふわに仕上がります♪

★1人当たり栄養価★

エネルギー 204Kcal ・ たんぱく質 15.8g ・ 脂質 12.6g ・ 食塩相当量 1.2g

〈作り方〉

- ①たまねぎ・パセリをみじん切りにする。
- ②豆腐はなめらかになるようにつぶす。
- ③たまねぎと鶏ひき肉を油で炒め、コンソメと塩で味をつける。
- ④卵を割り、水を加えてかるく混ぜ、卵液を作る。
- ⑤豆腐、パン粉、パセリをまぜ合わせて③と④を加える。
- ⑥⑤を天板に流しいれ、オーブンで焼く。
- ⑦焼きあがった卵焼きを適当な大きさに切り分け、ケチャップをかける。