



瀬戸内市 管理栄養士

炒り卵（作り置きレシピ②）



他のレシピは
こちらから



【栄養価（全量）】

エネルギー：203kcal

たんぱく質：15.1g

脂 質：12.8g

炭水化物：7.2g

食塩相当量：1.0g

【材料】

卵（L）	2こ
砂糖	小さじ2（6g）
牛乳	大さじ1（15g）
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① フライパンに全ての材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 弱火にかけ、菜箸3本で混ぜながら火を通す。
- ③ 卵が固まり始めたら手早く混ぜる。

冷蔵で3日、冷凍で2週間程度保存できます。

冷凍する場合、フリーザーバックに入れて平らにし、短時間で冷凍しましょう。

解凍は電子レンジか、冷蔵庫で自然解凍しましょう。

牛乳を入れることで、しっとりふんわりと仕上がります。

コーティング加工がしているフライパンで作る場合、油は不要です。

サンドイッチ、ポテトサラダ、和え物、酢の物、チャーハンなどに活用できます。
とりそばろ（作り置きレシピ①）、小松菜ふりかけ（作り置きレシピ③）とで、
3色丼もおすすめです。