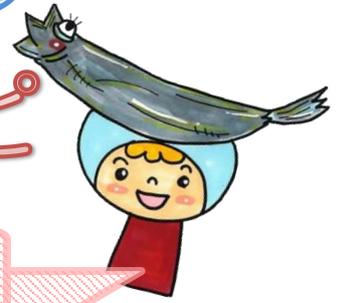


さかなを食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ



## 魚フレーク入り卵焼き



魚のフレークなら手軽に作れます。

### 【材料 1人分】

- ・卵 1 個
- ・かつお油漬けフレーク 30 g
- ・ズッキーニ 20 g
- ・にんじん 5 g
- ・パルメザンチーズ 小さじ1・1/2
- ・こしょう 少々
- ・油 1 g
- ・ケチャップ(好みで) 小さじ1

### 【作り方】

- ①野菜は、うすいいちょう切りにして耐熱皿に入れて 600w30 秒ほどかけてしんなりさせる。
- ②油とケチャップ以外の材料を全て混ぜる。
- ③油を入れたフライパンを熱して混ぜた材料を入れて、はじめは強火でゆっくりかき混ぜる。少し固まってきたら弱火にして蓋をする。
- ④全体が固まったら、裏返して数秒焼いて出来上がり。  
好みでケチャップをつける。

### 【ワンポイントアドバイス】

忙しい朝は、焼かない方法もあります。小鉢や小さなマグカップにケチャップ以外の材料を混ぜて入れてレンジにかけます。膨らんだら取出し混ぜる作業を 2,3 回すると出来上がります。油やマヨネーズなど油分を追加するとよいですよ。器ごと、食卓へ。



エネルギー：198kcal

※一人当たりの栄養価  
(出典者：北巨摩食育推進研究会)