



人参しりしりシーチキン

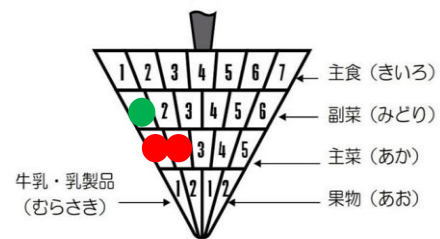
エネルギー・・・約190kcal

たんぱく質・・・約10.9g

食塩相当量・・・約1.4g

DHA・・・約46mg

EPA・・・約10mg



分量 1人分

材料

- ・シーチキンLフレーク(70g)・・・1/2缶
- ・にんじん・・・1/2本
- ・めんつゆ (3倍濃縮)・・・小さじ1
- ・卵・・・1/2個
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・万能ねぎ・・・適量

作り方

- ①にんじんは皮をむき、せん切りにします。(またはせん切りスライサーでスライスします)
- ②フライパンにシーチキンLフレークを油ごと入れ、①を加えて火にかけて炒め、めんつゆ、塩、こしょうで味をととのえます。
- ③卵を溶きほぐして②に回し入れ、箸で混ぜながら炒り卵のようになるまで炒め、器に盛ります。小口切りにした万能ねぎを散らします。

備考 ※シーチキンはお好みのものを使ってもおいしく召し上がれます。