

ほうれん草まきまき

◇ポイント

- ・シャキシャキほうれん草の甘さとチーズかまぼこの風味がクセになる！
- ・ほうれん草は水気が出やすいので、2等分に切った後、もう一度水気を取りましょう。

◇材料(4人分)

ほうれん草	300g	【A】	
卵	2個	砂糖	適量
のり	2枚	塩	適量
チーズかまぼこ	2本	醤油	適量



◇作り方

- ① ほうれん草を茎、全体の順に30秒ずつ塩茹でし、冷水にとって冷ましてからしぼって2等分にする。切った後にもう一度しっかり水気をしぼって醤油小さじを振りかけてなじませておく。
- ② 卵を1つ割りほぐし、塩、砂糖で味を調節して四角いフライパンで薄焼き卵を作って冷ましておく。
- ③ のりをひろげ、その上に薄焼き卵、ほうれん草、チーズかまぼこをのせてゆっくり巻いて完成。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー	81kcal
・脂質	4.1g
・たんぱく質	7.2g
・塩分	0.6g