

菜の花に見立てた卵で彩りを添えて、食欲アップ!



# 魚のなたね焼き

主菜

## 【材料】 2人分

- ・魚（かれいなど）… 2切れ
- ・卵… 1個
- ・アスパラガス… 1本
- ・塩… 少々
- ・マヨネーズ… 大さじ1

## 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を加え、アスパラガスをゆで、5mm幅の輪切りにしておく。
- ② 卵をボウルに割り入れ、よくときほぐしたらマヨネーズと①を加え、よく混ぜておく。
- ③ 魚に塩をふり、グリルかクッキングシートを敷いたフライパンで両面を焼き、器に盛りつける。
- ④ フライパンを熱し、②を入れたら、泡だて器でよく混ぜ炒り卵を作る。
- ⑤ ③に④をのせたらできあがり!

エネルギー166kcal、たんぱく質 19.7g、脂質 8.7g、カルシウム 52mg、食物繊維 0.2g、食塩 1.0g



## 魚のなたお焼き



- ★ 地味になりがちな魚料理は、彩りを添えることでお子さんも食欲がアップします。●
- ★ 炒り卵はマヨネーズを入れると油を使わずに炒められ、色もきれいに仕上がります。●

