

甘酒入り

ふわふわだし巻き卵

甘酒は発酵食品なので消化を助けてくれる働きがあります。ふわふわとした食感に仕上がりに、ご高齢な方におすすめです！



材料(2人分)

- ・卵 2個
- ・甘酒 大さじ2
- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1

～作り方～

- 1 タッパーなどの耐熱容器にラップをしき、材料をすべて入れてよく混ぜる。
- 2 電子レンジ(600W)で約1分加熱し、その後よく混ぜて再び約1分加熱する。
- 3 容器からラップごと布巾の上に取り出し、形を丸く整え、粗熱を取って食べやすい大きさに切る。

1人当たりの栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|------|-------|
| 86kcal | 6.0g | 4.7g | 4.9g | 0.5g |