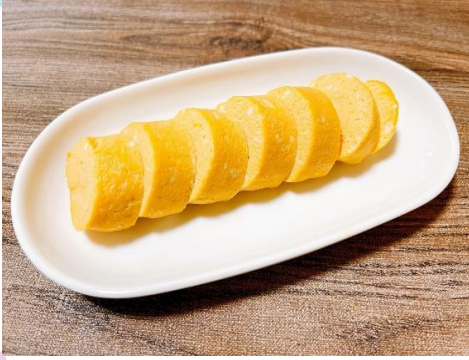


⑤

～甘酒入りふわふわだし巻き卵～



～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	塩分
86kcal	6.0g	4.7g	4.9g	0.5g

～ポイント～

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！