



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

お手軽カニ玉風

材料
2 人分

卵	2 個
カニかまぼこ	4 本 (約 25g)
生シイタケ	小 2 枚
青ネギ	1 本
(あればタケノコ	少々)
油	小さじ 2
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 生シイタケは細切り、青ネギは斜め切りにし、カニかまぼこはほぐす。
- ② フライパンを熱し、分量の油で①を炒める。
- ③ 割りほぐした卵に塩・こしょうをふり、②のフライパンに流し入れ、かき混ぜた後両面焼き固める。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ご飯、ワカメときのこの中華スープ、トマト