

かんたん No.45  
ふれ愛しシピ

## 京風だし巻きたまご

### 材料（1本分）

卵	.....	4個
★	水	..... 120cc
	だしの素	..... 小さじ1
	片栗粉	..... 小さじ1
薄口醤油	.....	小さじ1/4~1/2
塩	.....	ひとつまみ



### パンにもよく合う♪

マヨネーズを塗った食パンに京風だし巻きたまごをはさんでサンドイッチの出来上がり！

バターロールに、京風だし巻きたまごと生ハム、チーズをはさみました。彩りにレタスを添えても♪

今回のレシピは、食に関する活動を行う、「アミューズ」より提供いただきました！  
アレンジも楽しい京風卵焼き。ぜひお試しください！



ふれ愛キャラクター AIちゃん

- ① ★を混ぜ合わせる。
- ② ①に卵をよく混ぜる。泡立てないように混ぜると、きれいに焼くことができます。
- ③ 醤油と塩を少しずつ入れ、好みの味にする。
- ④ 卵焼き器に油（分量外）を引き、③を数回に分けて焼く。焼く前に、その都度卵液を混ぜると◎
- ⑤ 完成！

### 【栄養成分】（1本分）

エネルギー	323kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	20.8g
炭水化物	4.4g
塩分	2.9g