



ゲンキ レシピ

オイルサーディンの卵とじ

○調理時間：10分 ○エネルギー：約230kcal（1人分）
○塩分量：約1.1g（1人分）

青魚と卵で脳を元気に

缶詰は旬の食材の栄養価を逃さずに閉じ込めた、保存も効く便利な食材です。脳の健康には、青魚に多く含まれるDHAが有名ですが、卵黄に含まれるコリンも記憶力に関係する神経伝達物質の材料となります。



材料（2人分）

- オイルサーディン…1缶
- ネギ……………15cm
- 酒……………大さじ1
- 卵……………2個
- しょうゆ…大さじ1
- 粉山椒…適宜

作り方

- ① ネギは外側の部分を白髪ネギにして、残りは薄く斜めに切る。
- ② 卵は割って溶いておく。
- ③ オイルサーディンは油を切ってフライパンに入れ、斜めに切ったネギも加えて1～2分焼く。
- ④ 粉山椒をたっぷり振り、火を弱火にしてからしょうゆと酒を加え、溶き卵を回しかけたら蓋をして軽く固まるまで焼く。
- ⑤ 器に取り、白髪ネギを飾る。

※加熱時はサーディンの油が飛びやすいので注意を

DHAは加熱によって
損失するので
加熱時間は短めに



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中！

～ MEMO ～