



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分
エネルギー
228 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

1人分
カルシウム
256 mg

写真実地イメージです

チーズがとろける
お豆コロコロのカラフル卵焼き

枝豆とじゃこの とろ〜りチーズオムレツ

ちりめんじゃこやチーズ、牛乳に含まれるカルシウムは、成長期に大切な栄養素の1つです。

卵に含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率を高めてくれます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

卵	2個	オリーブ油	大さじ1
牛乳	大さじ2	ピザ用チーズ	30g
冷凍むき枝豆	大さじ3	かつお節	適量
ちりめんじゃこ	大さじ2	小ねぎ(小口切り)	適量

- 1 ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えてよく混ぜます。
- 2 解凍したむき枝豆とちりめんじゃこを加えて軽く混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、卵液を一気に流し入れます。
- 4 卵の縁が少し固まってきたら、中心にチーズをのせ、卵を半分に折りたたみます。
チーズがとろりと溶け出すまで、弱火で1分ほど焼きます。
- 5 皿に4を盛りつけ、仕上げにかつお節と小ねぎを散らします。



ココがPOINT!

フライパンに卵液を入れたら少し混ぜ、スクランブルエッグ状にしてからままとめると、ふんわりと仕上がります。