

メニュー名	コロッケの卵とじ
調理のポイント	コロッケをリメイクすることで味に飽きてしまっても美味しく食べることができます。また、麺つゆとねぎを加えることで簡単に和風風味の卵とじにすることができます。

【材料】

食材	分量 (2人分)
コロッケ(ポテト系)	1個(75g)
卵	2個(108g)
麺つゆ(2倍濃縮)	小さじ1 1/2
小ネギ	少々
油	適量

【作り方】

①	卵を溶き、麺つゆを混ぜる。
②	フライパンに油をひき中火に熱し、コロッケを1.5~2cm角に木べらで刻みながら焼く。
③	小口切りに切った小ネギを散らし、①を流し入れる。
④	スクランブルエッグを作るよう箸で少し混ぜ、卵が好みの固さになるまで中火で焼く。
⑤	途中で火を弱め、蓋をして蒸らす。

【写真】



【栄養価】

1人分	
エネルギー	: 276 kcal
たんぱく質	: 15.4 g
脂質	: 12.6 g
食塩相当量	: 1.4 g