

たまごとわかめのスクランブルエッグ

変わり種 スクランブルエッグ！

材料（1人分）

乾燥わかめ （生わかめの場合）	2g （24g）
たまご	1個
バター	小さじ1
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1/2



エネルギー

126

キロカロリー

たんぱく質

6.2

グラム



1.

乾燥わかめは水で戻しておく。

たまごをボウルに割り入れ、わかめ、溶かしたバター、塩を加え、混ぜ合わせる。



2.

オリーブオイルを熱したフライパンに1.を流し入れ、スクランブルエッグにする。

☆嬉野中学校 小島那菜さんのレシピ☆

《ひとこと》母は、スクランブルエッグを作るときに何かを組み合わせせて作ります。例えば、たまごにチーズやトマトなどを組み合わせていて、たまたま、たまごとわかめのスクランブルエッグが朝食に出てきて、とってもおいしかったので紹介しました。

