



2月

SED 栄養だより

今回もお手軽な一品料理をご紹介しております♪ぜひお試しください♪

【簡単ケランチム風】

- ・卵 3個
- ・水 180ml
- ・顆粒だし 2g
- ・砂糖 大さじ1/2杯
- ・ベーキングパウダー 8g
- ・塩 適量
- ・ごま油 2~3滴

1. 器に全部入れて泡たて器でよく混ぜる
2. ラップをしてレンジで3分チンする。



【小松菜とツナの卵炒め】

- ・小松菜 1袋
- ・ツナ缶 1缶
- ・卵 1個
- ・かつお節 1パック
- ・塩コショウ 少々
- ・醤油小さじ 1
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・ごま油 少々



1. 小松菜はさっとゆで、水気をとったらざく切りにする。
2. 卵とマヨネーズと一緒に溶いておく。
3. ごま油を中火で熱し、ツナと小松菜を炒める。かつお節をいれる。
4. 卵をいれ、さっと炒める。
5. 醤油と塩コショウで味を整える。

【れんこんの磯部揚げ】

- ・レンコン 1節(今回は 120g)
- ・片栗粉 大さじ1
- ・青のり 大さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・油 適量



1. れんこんは皮をむいて輪切りにし、水にさらす
2. れんこんの水気をとり、袋に片栗粉と青のりとれんこんを入れて良く振る
3. フライパンに少し多めの油を熱し、揚げ焼きにする。
4. 両面に軽く焼き色がついたら、塩を振る。

