



レシピ 1

ちくわの卵焼き

【材料】（1人分）

- ちくわ・・・・・・・・・・ 1本
- 卵・・・・・・・・・・ 1/2本
- バター・・・・・・・・・・ 4g（小さじ1）
- ピーマン・・・・・・・・・・ 70g
- パセリ・・・・・・・・・・ 1枝
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・ 5g
- しょうゆ・・・・・・・・・・ 3ml（小さじ3/5）
- 油・・・・・・・・・・ 4g（小さじ1）
- プチトマト・・・・・・・・・・ 3こ

【作り方】

卵はときほぐして中火で焼き、その上に切ったちくわをのせる。

ピーマンはへたと種を取り、はば5mmぐらいに切る。

パセリの葉をちきる。

じゃこは水で洗い、ざるにあげてよく水を切る。

フライパンをあたためてから油を入れ、全体にいきわたせる。

ピーマンをいれていため、じゃことパセリを加える。フライパンのへりからしょうゆをすこしずつ入れて混ぜる。



