

## お茶っ葉入り卵焼き

### 【材料】5人分

|       |               |
|-------|---------------|
| 卵     | 5個            |
| 酒・みりん | 大1            |
| 塩     | 小1/3          |
| 砂糖    | 大2            |
| 茶葉    | 1~2回分(使用したもの) |
| サラダ油  | 少々            |



### 【作り方】

- ① 茶葉は水切りをして小さく切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、酒、みりん、砂糖、塩を加える。  
さらに①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンや卵焼き器にサラダ油を薄くひいて熱し、②を加えてお好みの形の卵焼きを焼く。

※ここがポイント！通常捨ててしまう茶葉を色付けに使用する。

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
|--------|-------|------|------|
| 89kcal | 2.8g  | 3.1g | 0.3g |
|        |       |      |      |

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】