

### ◆作り置きできる卵焼き(1本分)◆



#### ◇材料

卵	2個
砂糖	大さじ2
塩	少々
小ねぎ	2本 小口切り
焼き油	適量

#### ◇作り方

- ① 材料を混ぜ合わせ、卵焼きを作る。
- ② ①の粗熱がとれたら6等分に切り、食べる分ずつラップに包み、冷凍庫に入れる。

#### ○卵焼きを作る・食べる時の注意点

- ☆卵焼きは冷凍すると水っぽくなるため、作る時にだし汁や水、みりんなどを加えないようにしましょう。
- ☆卵焼きを解凍する時は、自然解凍がおススメ。食べる前日に冷蔵庫に入れて解凍しましょう。
- ☆電子レンジで解凍する場合は、卵焼きの水分が蒸発し、ボソボソしやすくなるので、加熱しすぎに注意しましょう。
- ☆解凍したものは半日程度、冷凍したものは1週間以内に食べきるようにしましょう。

#### ◇栄養価(1/2本分)

エネルギー：65kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 3.6g、食塩 0.3g