

二色厚焼き卵



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* インスタエッグK	30	袋ごと流水解凍をする	①液卵とAをよく混ぜる
* 瀬戸内海産 素干し風焼きのり	0.5		②①に素干焼き海苔を入れ混ぜ、型に入れ180℃
* 砂糖	A 3.5		15分焼く。
白だし	A 0.5		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
61	3.5	2.8	0.1	15	5	0.5	0.4	52	0.02	0.13	1	0.2