

いわしを使った

スコッチエッグ

< 材料 (1人分) >



- ゴーヤ・イワシ・バーグの材料 (ゴーヤ以外)
- うずら卵 ... 2個
- パン粉 ... 適量
- ソース又はケチャップ (お好みで)



< 作り方 >



- 1 ゴーヤ・イワシ・バーグの作り方①~③。
- 2 うずら卵を茹で、殻をむく。
- 3 ①のタネを2等分し、中央に②を入れて丸める。
- 4 ③にパン粉をまぶし、200℃に予熱したオーブンで30分程焼く。
- 5 半分に切り、盛りつけ、お好みでソースやケチャップをかける。



栄養メモ

- うずら卵は愛知県が生産日本一!!
- パン粉をつけて焼くことで、見た目が揚げ物のようになり、カロリーが少なくても満足感が得られます。

栄養価

- エネルギー ... 167kcal
- たんぱく質 ... 8.9g
- 脂質 ... 5.7g
- 炭水化物 ... 19.1g
- 食物繊維 ... 3.1g
- 食塩相当量 ... 0.9g