



炒り卵のお浸し

お浸しに卵が入って栄養価がアップします！

～献立例～

ごはん
山かけ
根菜の炒め煮
炒り卵のお浸し
果物



【材料】（2人分）

ほうれん草	80g
ぶなしめじ	20g
卵	40g
砂糖	少々
サラダ油	少々
しょうゆ	6g
だし汁	12g

【作り方】

1. ほうれん草は、茹でて水にとって冷まし、食べやすい長さに切って水気をしぼる。
2. しめじは石付きを取って小房に分けて茹でて水気をきる。
3. 卵は砂糖で調味し、黄身と白身がよく混ざるように攪拌する。
4. フライパンを火にかけ、サラダ油を敷いて3の卵液を流し入れ、箸でかき混ぜながら加熱して炒り卵を作る。
5. ボールにしょうゆとだし汁を合わせ、ほうれん草としめじを加えて混ぜる。4の炒り卵も加えて混ぜ、器に盛る。

<調理のコツ>

色ムラのない炒り卵をつくるために、卵は白身と黄身は均一になるように攪拌してください。炒り卵の大きさに大小があると、細かい炒り卵がしょうゆを吸って、味がバラついたり、見た目も悪くなるので。大きさがそろった炒り卵を作ってください。しめじはシャキシャキとした歯応えも大切なので、茹で過ぎないようにしてください。

<料理の工夫>

卵の黄色とほうれん草の緑色が美しい料理です。炒り卵が入るのでお浸しの栄養価がアップします。

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.7g
炭水化物	2.6g
塩分	0.5g