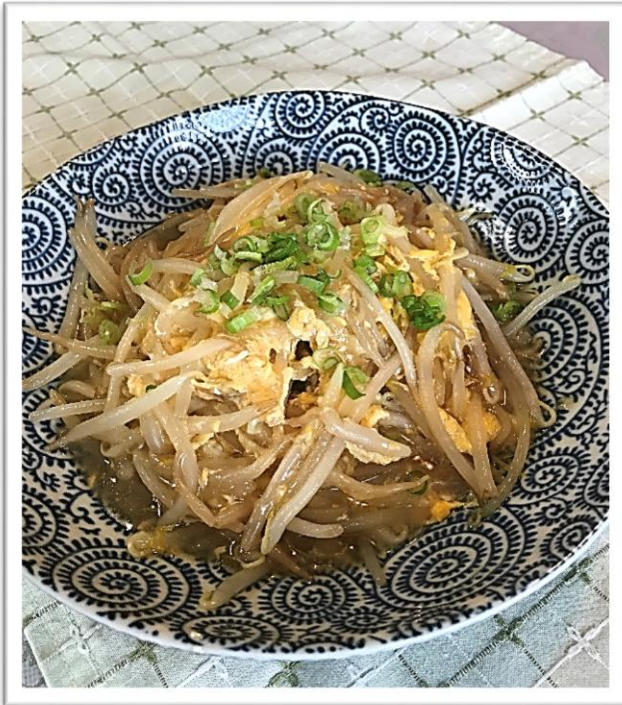




[もやしの卵炒め]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2017/08]



材料：3人分

| | |
|----------|-------|
| もやし | 1袋 |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 100ml |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1杯 |
| 醤油 | 小さじ1杯 |
| ごま油 | 大さじ1杯 |
| 片栗粉 | 大さじ1杯 |
| (水) | 大さじ1杯 |

栄養価：1人あたり

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 94kcal |
| たんぱく質 | 4.0g |
| 脂質 | 6.5g |
| 炭水化物 | 5.1g |
| 塩分相当量 | 1.0g |

ハムやかにかまを加えると、彩り良く豪華な1品になります

作り方：

1. もやしは水で洗って水気を切っておく。卵は割りほぐしておく。
2. フライパンでごま油を熱し、もやしを炒める。
3. もやしが生んならしたら、水、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる。
4. ひと煮立ちしたら弱火にして、水溶き片栗粉まわし入れ、だまができないようによく混ぜる。
5. 全体にとろみが付いたら、中火にして卵を入れる。すぐには混ぜずに卵のまわりが少し固まってきたらヘラで大きく混ぜて完成。
お好みでねぎを散らしてください。



鶏卵は四季を通じて供給量が安定しており、安価で良質な蛋白質を含む食品です。もやしも「物価の優等生」と言われるくらい、価格・供給とも安定していて、台所の味方です。ビタミンCやカリウム・食物繊維を含み、この2品を使用したことで、それぞれ不足しがちな栄養が補うことができます。