



野菜を食べよう！

もやしと卵の中華あんかけ



作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、もやしを加え、塩、こしょうをして強火でさっと炒め、皿に取り出しておく。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油を熱し、卵を入れて半熟のスクランブルエッグを作り、②の上に乗せる。
- ④フライパンによく混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら卵の上からかける。

材料(4人分)

・もやし	1½袋(300g)
・卵	4個(200g)
・ごま油	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・塩、こしょう	少々
・味付ポン酢	大さじ1½
・砂糖	大さじ1½
・中華だしの素	小さじ2
・水	150ml
・片栗粉	大さじ1

A

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	11.3	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	75	g

おすすめ ポイント

フライパンひとつでできる、ボリュームたっぷりの1品です。
にら、きくらげ、豚肉などをプラスしてもおいしいです。