



野菜を食べよう！

にら玉



作り方

- ①にらは2cm長さに切る。
- ②しいたけ、にんじんは千切りにする。もやしは洗い、よく水切りをしておく。
- ③卵を割りほぐし、白しょうゆ大さじ1/2を加え混ぜ、①を加える。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を強火で炒める。もやしが透き通ったら、残りの白しょうゆ、塩、こしょうと③を入れて炒める。

材料(4人分)

・にら	100g
・もやし	160g
・にんじん	40g
・しいたけ	2個(20g)
・卵	2個(100g)
・白しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・塩	小さじ1/5
・こしょう	小さじ1/5

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	100	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	7.2	g
炭水化物	4.3	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	75	g

おすすめ ポイント

手軽に作れて、野菜たっぷりレシピです。