



食改さんのおすすめレシピ



レタスとひき肉の卵炒め

材料（2人分）

レタス	100g（1/4個）	
豚ひき肉	50g	
卵	2個	
サラダ油	大さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
A	オイスターソース	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	にんにく（おろし）	1/4片分
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ①レタスは食べやすいサイズにちぎっておく。
- ②卵を溶きほぐし、塩こしょうを少々加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れて強火でふんわりと炒めて取り出す。
- ④フライパンを拭いてごま油を入れ、再び強火で熱し、ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ⑤④へ①を加え、Aを合わせて加える。
- ⑥全体をさっと炒めて③を戻し入れ、こしょうで味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 251kcal
たんぱく質	： 12.7g
脂質	： 19.6g
食塩相当量	： 1.0g

ポイント

- 炒めるだけの簡単レシピです。
- レタスはかさが減るので、たっぷり入れましょう！

野菜量
52g

