



食改さんのおすすめレシピ

## チンゲン菜の卵炒め



### 材料（4人分）

チンゲン菜	200g（2株）
にんじん	60g（1/3本）
エリンギ	80g（2本）
A { 卵	4個
塩	少々
B { 鶏がらスープの素	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1と1/2

### 作り方

- ①チンゲン菜は茎と葉に分け、葉は長さを3等分に切る。茎は1cm幅に切る。
- ②にんじんは3cmの長さの細切り、エリンギは横半分に切ってから薄切りにする。
- ③Aを合わせて溶きほぐす。フライパンにサラダ油（大さじ1）を入れて強めの中火で熱し、卵を炒めて半熟状態になったら取り出す。
- ④残りのサラダ油（大さじ1/2）をフライパンに入れて中火で熱し、②を炒める。油がまわったらチンゲン菜の茎を加えてしんなりするまで炒め、チンゲン菜の葉とBを加えて炒め合わせる。
- ⑤卵を④へ戻し入れ、さっと炒めたら器に盛り付ける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：	139kcal
たんぱく質：	7.5g
脂質：	9.8g
食塩相当量：	1.6g

### ポイント



- 卵を半熟で取り出すのがフワフワにするポイント！
- 彩りがいいので食欲がそそられます。

野菜量  
85g

