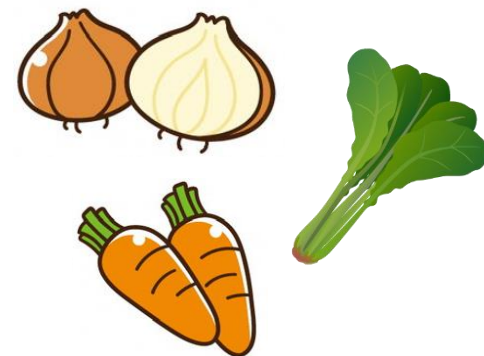




食改さんのおすすめレシピ

## 野菜と卵のマヨ炒め



### 材料（4人分）

ほうれん草	100g（1/2袋）
たまねぎ	100g（1/2個）
にんじん	75g（1/2本）
ウィンナー	4本
卵	2個
オリーブ油	大さじ1
A { マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ①ほうれん草は4cmの長さに切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。ウィンナーは斜めに4つくらいに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、溶いた卵を入れてさっと炒めて取り出す。
- ③フライパンにマヨネーズを加え、にんじん、たまねぎ、ほうれん草の茎、ウィンナーを加えて炒める。野菜がしんなりしたらほうれん草の葉と②を入れ、塩こしょうで味を調える。

### ポイント

- 野菜は家にあるものでOK！きのこを入れても美味しいです。
- 塩をコンソメに変えても◎

### 栄養価（1人分）

エネルギー：	176kcal
たんぱく質：	6.2g
脂質：	14.5g
食塩相当量：	1.3g

野菜量  
69g

