

ほうれん草のふわふわ卵炒め

ふんわり卵が
おいしい一品です



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

ほうれん草のふわふわ卵炒め



材料(2人分)

- ・ほうれん草…1袋
- ・卵…2個
- ・ごま油…大さじ1
- ・中華だしの素…小さじ1
- ・黒こしょう…ふた振り

作り方

- ① ほうれん草を流水で洗う。根元が太い場合は切り込みを入れ、泥を落としやすくする。鍋にお湯を沸騰させ、ほうれん草を入れてしんなりするまで茹で、水で冷し手搾りする。根元を切り落とし3cmの長さに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を半分入れ加熱し、②の卵を流し入れ、さっとかき混ぜ、半熟状になったら一度取り出す。
- ④ 同じフライパンに残りのごま油を入れて加熱し、①のほうれん草を加え炒め、③の卵を戻し入れ、中華だしの素を加える。
- ⑤ 味がなじんだら火から下ろし、器に盛り付けて、黒こしょうをふる。

栄養成分(1人分)

熱量…151kcal たんぱく質…7.1g 脂質…11.7g 炭水化物…3.2g(食物繊維…2.3g)
食塩相当量…1.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)