

＼ ビタミン、ミネラルたっぷりの小松菜です。大いに利用しましょう /

小松菜の卵とじ



ポイント

- 一年中、出まわっている小松菜。あくも少なく、使いやすい野菜です。茎の部分は、短めに切って食べやすくしましょう。油揚げを加えると、エネルギーアップにもなります。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	10.7g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2袋 (100g)
きざみ油揚げ…………… 小2枚分 (30g)
卵…………… 2こ
油…………… 小さじ1
A { めんつゆ (3倍濃縮)…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
水…………… 1/4カップ (50ml)

作り方

- ① 小松菜は根を切り落とし2cm長さに切る。器に卵を割り入れて溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油を入れ、小松菜と油揚げを炒め、全体がしんなりしたらAを加えて2分程度煮る。
- ③ 溶き卵を全体に回し入れてフタをし、卵が固まったら火を止める。