

小松菜の卵炒め			エネルギー 107 kcal たんぱく質 4.1g 脂質 7.3g 炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.6g				
材料	分量 1 人分		備考	分量 4 人分		備考	備考・準備
小松菜		30 g			120 g		
人参		15 g			60 g		
卵		25 g			100 g		
ごま油	小	1	4 g	小	4	16 g	
◆ 砂糖	小	0.75	3 g	小	3	12 g	A
◆ 減塩しょうゆ	小	1	6 g	小	4	24 g	
◆ 白ごま	小	0.5	1.5 g	小	2	6 g	

① 小松菜は3 cmの長さに切り、人参は千切りにする。

② ごま油を入れたフライパンを熱し、人参を入れしんなりするまで炒める。
次に小松菜を入れ火が通ったら卵を回し入れる。

③ Aの調味料を入れ、味を整える。

④ 盛付けの最後に白ごまを振りかける。