

にらとしらすの卵とじ

一人当たりの栄養価：エネルギー 83kcal/ たんぱく質 7.8g/ 塩分 0.63g



<料理のポイント>

- ・ にらを使っているので、かぜ予防、スタミナアップに良い料理です。(好みで量を増やしても良い。)
- ・ 身近な食品を使用した時短料理です。
- ・ 家にある食品で、アレンジしても良い料理です。
- ・ ごはんにかけて食べても良いです。

材料 (1人分)

- ・ 鶏卵 30グラム
- ・ しらす干し 15グラム
- ・ にんじん 8グラム
- ・ にら 10グラム
- ・ しょうが 1グラム
- ・ サラダ油 少々
- ・ いらごま 1グラム
- ・ しょうゆ 2グラム
- ・ 酒 1グラム
- ・ みりん 1グラム
- ・ 七味唐辛子 少々

作り方

- 1 鶏卵は割って、溶いておく。
- 2 にんじんは千切り、にらはざく切りにする。
- 3 しょうがはすりおろし、または千切りでも良い。
- 4 小鍋にサラダ油を入れ、しょうが、にんじんを炒める。
- 5 にんじんに軽く火が通ったら、しらす干し、にらを入れて炒める。
- 6 調味料、ごまを入れて軽く炒め、味見をする。
- 7 最後に七味を入れる。

※井にする場合は、ごはんに本料理をのせ、好みで刻みのりをちらすと良い。