

## 卵の花炒め



エネルギー  
135Kcal



たんぱく質  
5.1g



脂質  
8.4g



塩分  
1.0g



### ●材料 (4人分)

卵の花	60g
人参	80g
豚挽き肉	40g
キャベツ	80g
ネギ	40g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1 1/2
醤油	大さじ1 1/2
だし汁	適宜
卵	1個

### ●作り方

- 1 人参はさがき、キャベツは太目のせん切り、葱は小口切りにする。
- 2 鍋に油を入れ、挽き肉、人参、キャベツ、卵の花の順に炒める。全体に馴染んだら砂糖、醤油、1/2カップ程度のだし汁を加え炒めながら煮る。
- 3 全体に火が通り水分が少なくなったら、溶き卵と葱を加え混ぜながら火を通す。

#### ★ワンポイントアドバイス

卵の花は食物繊維やミネラル分が多い食品です。水分を飛ばすように炒め煮をすることで、塩分が少なくても美味しく頂けます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>

その他のレシピはホームページでも公開中

焼津市立総合病院 栄養科

