

卵とトマトの中華炒め

〈材料：1人分〉

卵……………大1個 (60g)
エリンギ……………大1本 (60g)
長ネギ……………10cm (25g)
しょうが……………1/2かけ
トマト……………1個 (150g)
サラダ油……………小さじ2
調味用……………しょうゆ 大さじ1/2
砂糖、酢各小さじ1

236kcal 塩分1.5g



〈作り方〉

1 野菜を切る

エリンギは5cm長さに切って縦半分
に切り、さらに縦に3mm幅に切る
長ネギは1cm幅に切る
しょうがはみじん切りにする
トマトは5~6等分のくし型に切る

2 卵を炒める

フライパンにサラダ油を中火で熱して溶き卵を一度に流し入れ、大きく混ぜ
ながら炒める。

卵が半熟状になったら、取り出す。

3 野菜を炒める

フライパンにエリンギ、長ネギ、しょうがを入れて炒める。

エリンギがしんなりしたら、トマトを加えてさっと炒め合わせる。

4 調味して卵を戻す

全体に油が回ったら、調味用の材料を加えて手早く炒める。1の卵を戻し、
さっと混ぜ合わせる。

献立をたてる際は、3食とも主食・主菜・副菜をそろえる

主食：炭水化物の多いもの

エネルギー源になる

主菜：魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず

たんぱく質、脂肪が多い

副菜：野菜類を中心としたおかず

ビタミン、ミネラル、食物
繊維が多い

