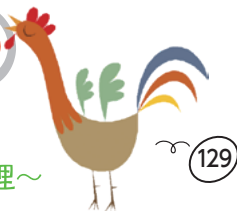


Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



129

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ほうれん草の卵炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 163kcal
脂質 12.7g
食物繊維 1.4g

たんぱく質 8.0g
食塩相当量 0.5g

【材料 2人分】

ほうれん草……………80g (2株)
玉ねぎ……………40g (1/4個)
豚肉……………50g
卵……………1個
おろし生姜……………少々
油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1



【作り方】

- ① ほうれん草はさっとゆで、3cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油をひいて豚肉を炒め、玉ねぎとおろし生姜を加えてさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったらフライパンの端に寄せ、空いたところに卵を入れて炒り卵を作る。
- ④ ゆでたほうれん草も加えて全体を混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。

町管理栄養士の 一口メモ



いつものスクランブルエッグにほうれん草や豚肉を加えて、バランスよくしっかりと食べられる一皿です。ほうれん草には風邪予防になるビタミンC、貧血予防に効果的な鉄分、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富です。βカロテンは、油で炒めることで吸収率がアップします。アクになる「シュウ酸」という成分が含まれているため、ゆでてアク抜きをしてから使いましょう。