

ニラ玉炒め

塩分控えめですが、卵と肉のたんぱく質、色の濃い野菜のビタミン類と1品で栄養をバランスよくとることができます。



材料 (4人分)

卵	3個	
油	大さじ 1/2	
ニラ	1束	
にんじん	40g	
豚もも肉	100g	
キクラゲ	2枚	
油	小さじ 2	
⑦	しょうゆ	小さじ 1
	酒	大さじ 2
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
④	水	大さじ 4
	かたくり粉	小さじ 1

作り方

- ①ニラは4cm長さ、にんじんは4cm長さの短冊切り、豚肉は2cm幅、キクラゲは水で戻して食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- ②中華鍋に油を入れ、強火で熱して溶いた卵を流し、半熟になったら大きく混ぜて取り出しておく。
- ③中華鍋をさっとふいて油を入れて強火で熱し、にんじん、豚肉、キクラゲを炒め、次にニラを入れて炒め、最後に②の卵を戻し入れて⑦の調味料で味をつけ、④を合わせた水溶きかたくり粉を加え、混ぜながら火をとおり、器に盛る。

1人分栄養素 エネルギー 180kcal、たんぱく質 11.1g、脂質 12.3g、食塩相当量 1.1g