



菜の花和え

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピピ
おいしい



調理レベル



材料 (2人分)

きゃべつ…………… 100g (2 枚)
 にんじん…………… 40g (4 cm)
 鶏卵…………… 1 個
 油…………… 少々

●調味料

しょうゆ…………… 小さじ 1
 みりん…………… 小さじ 1/2

一人分のエネルギー

66 kcal

食塩相当量

0.6 g



作り方は
ウラ面を見てね

作り方

- 1 きゃべつは1cm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにする。



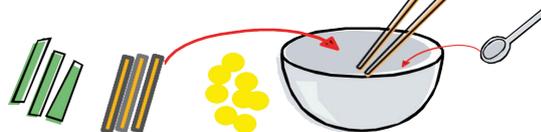
- 2 鍋にお湯を沸かし、にんじん、きゃべつの順にそれぞれゆで、ザルにあけ、水気を切る。



- 3 フライパンに油をしき、割りほぐした卵で炒り卵を作る。



- 4 調味料を合わせ、野菜と炒り卵を合わせ、和える。



菜の花に見立てた
卵がきれいな料理
です！

