

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍳 今月一品 きのこいっぱい卵炒めとじ

しめじはカロリーが低く、ダイエットに向いている食品です。また、食物繊維が豊富なため、便秘解消の効果があります。

洗わずに使用することが一般的で、カサが開きすぎたおらず、ふっくらとして密集しているのものが良いとされています。



材料2人分

もやし	100g
しめじ	30g
まいたけ	30g
ベーコン	20g
油	大さじ1/2
黒こしょう	少々
卵	1個
しょうゆ	小さじ2
パセリ	少々

作り方

- ①もやしは洗い、水をきっておく。
- ②しめじ、まいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに裂く。
- ③ベーコンは2～3cmに切る。
- ④フライパンに油をひき、ベーコンに火を通す。
- ⑤④にしめじ、まいたけを入れ、少し炒めてからもやしを入れ黒こしょうを加える。
- ⑥火が通ったらしょうゆを全体にま

わしかける。

- ⑦とき卵を入れ全体にからめ、卵に火が通ったら火を止める。
- ⑧器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

ポイント

フライパンをしっかり温めてから、手早く調理すると水っぽくなりません。
1年中ある材料ですので、季節を問わず作れます。

1人分の栄養価

エネルギー
123kcal

たんぱく質
8.3g

脂質
8.9g

食塩
1.2g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。