



卵と豆苗の春雨チャンプルー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・卵	2個	3個
・豆苗	1/2袋	1袋
・春雨	1袋(40g)	2袋(80g)

【家庭で用意】

	2人前	3~4人前
・サラダ油	小さじ1	小さじ2
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1/2	小さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(109gあたり)(全体を2人分として計算))

エ 206kcal 蛋 7.9g 脂 10.8g 炭 19.8g 塩 0.8g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

お好きなきのこなどを増やしても◎。

【下ごしらえ】

卵は溶いておきます。

- 耐熱ボウルに春雨、春雨が浸かるくらいの水(分量外)を入れてラップをし、電子レンジで約5分加熱します。ザルにあげて水気を切ります。
- 豆苗は根元を切り落とし、5cm幅に切ります。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を炒めて皿に取り出します。
- 同じフライパンにごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて加熱し、②を炒めます。
- ④に①、③を加えて炒めたら、塩・こしょう、鶏ガラスープの素を加えて軽く混ぜながら炒めます。
- 器に盛ったらできあがり。