



もやしとピーマンのスタミナ卵炒め

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	4個
・ピーマン	1個	2個
・緑豆もやし	1袋(100g)	2袋(200g)
【家庭で用意】		
「 A・鶏がらスープの素 ・しょうゆ ・ごま油 ・おろしにんにく	小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/小さじ1 小さじ1/2	小さじ1 小さじ2 小さじ2/小さじ2 小さじ1

(栄養成分1人前(128g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 130kcal 【蛋】 8.1g 【脂】 9.7g 【炭】 3.2g 【塩】 1.0g

アレルゲン	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、レシピ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にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

Aは合わせておきます。卵は溶いておきます。

- ① ピーマンは細切りにします。
- ② フライパンにごま油(2人前:小さじ1、3～4人前:小さじ2)を入れて熱し、溶き卵を入れて素早く混ぜながらふわふわになるまで炒めます。一度器に取り出しておきます。
- ③ ②のフライパンに再度ごま油(2人前:小さじ1、3～4人前:小さじ2)、おろしにんにくを入れて熱し、ピーマン、緑豆もやしを入れて炒めます。
- ④ ③がしんなりしたら、②、Aを加えて炒め合わせます。
- ⑤ 味がなじんだらできあがり。