パパっと1品！簡単にら玉

春
オススメ

エネルギー 120kcal　食物繊維 1.6g　塩分 1.2g　野菜量 60g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

にら	1束(120g)
卵	2個
塩	２つまみ
こしょう	少々
ごま油	小さじ2

作り方

① にらは2～3cmのざく切りにする。

② ボウルに卵を割り入れ、塩、こしょうを加えて、よく合わせておく。

③ フッ素加工のフライパンにごま油を熱し、にらを入れサッと炒める。

④ しんなりしてきたら②を流し入れ、軽く混ぜて、皿に盛り付けて完成。

アレンジ・ポイント

- 緑黄色野菜のにらは、油で炒めるとビタミンAが吸収されやすくなります。
- 塩こしょうの代わりに中華だしで味付けをしたり、お好みでウスターソースをかけてもおいしいです。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.25 [2021.5]