

ちりめんじゃこ入りニラ玉

〈材料／2人分〉

にら……………1束(100g)
 玉ねぎ……………中1/4個(50g)
 卵……………2個(100g)
 ちりめんじゃこ……………15g
 ごま油……………小さじ2(8g)
 A [しょうが(すりおろし)……………2g
 しょうゆ……………小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ①にらは3cmの長さに切る。玉ねぎはうす切りにする。
- ②卵をほぐし、ちりめんじゃこを加え混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ④③に、にらと②を流し入れ、大きく混ぜながら炒める。
- ⑤器に盛りつけ、Aを混ぜてかける。



〈メモ〉・もやし、にんじんを加えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 135kcal たんぱく質 8.1g 脂質 8.7g 炭水化物 5.1g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

