

# 小松菜としめじの卵炒め

## 材料（1人分）

|             |            |
|-------------|------------|
| 小松菜         | 30g        |
| しめじ         | 15g        |
| 卵           | 1個         |
| サラダ油        | 小さじ1       |
| ごま油         | 小さじ1/2     |
| にんにく（みじん切り） | 少々         |
| 鶏がらスープ      | 小さじ1/3（1g） |
| 酒           | 小さじ1       |
| ⑦ 塩         | 少々         |
| こしょう        | 少々         |

エネルギー  
136kcal

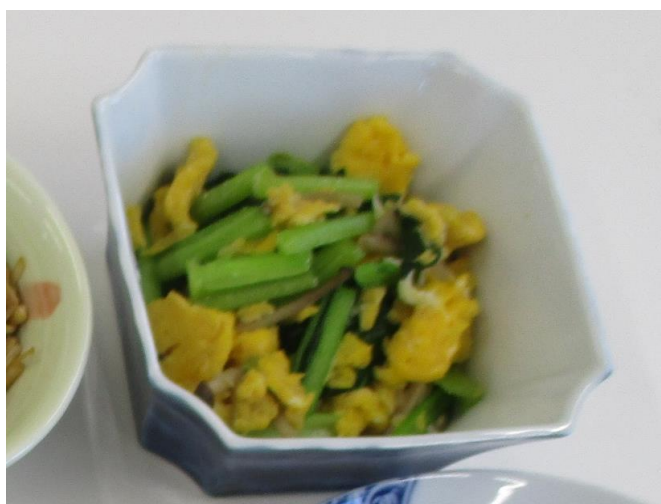
たんぱく質  
6.4g

塩分  
1.0g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 小松菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを落としてほぐす。卵は溶きほぐす。⑦の調味料は合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱して卵を回し入れ、やわらかめの半熟状になったら、一度取り出す。
- ③ フライパンをペーパータオルで拭き、ごま油とにんにくを加えて中火で熱す。香りが立ったら、しめじ、小松菜を加えて炒める。小松菜がしんなりしたら⑦を加えて味付けする。
- ④ 卵を戻し入れ、全体になじむまでさっと炒め合わせてできあがり。器に盛りつける。



フライパン一つで  
チャチャッと作れます。

