

不足しがちな鉄・カルシウムを無駄なく体内で消化吸収できる一品！

小松菜とチーズのスクランブルエッグ

1人あたり
野菜2皿分

1 2 3
4 5

エネルギー 220kcal
塩分 1.6g

副菜 2つ (SV)
主菜 2つ (SV)
牛乳・乳製品 1つ (SV)



材料 (2人分)

- 小松菜 大2株 (200g)
- プロセスチーズ 5mm厚さ2枚 (30g)
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- プチトマト 6個
- 卵 2個
- しょうゆ 少々
- 長ねぎ 1/3本
- 塩 少々
- サラダ油 大さじ1

作り方

- (1) プチトマトは縦4等分に切り、小松菜は塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。長ねぎは小口切りにする。プロセスチーズは5mm角に切る。
- (2) ボウルに卵を溶きほぐし、塩を加え混ぜる。
- (3) フライパンに油を熱し、長ねぎ、ちりめんじゃこを炒め、残りの(1)を加えさっと炒める。しょうゆ少々をふり、(2)を加えてスプーンで大きくかき混ぜ、半熟状に仕上げる。

