

2025年4月号

【料理名】 たけのこの卵炒め



【献立】

さわらのみそ焼き

せん切りにんじんの和風サラダ

【調理時間】 10分

【カロリー】 151 kcal

【塩分】 0.7g

【主材料】 (2人分)

ゆでたたけのこ……150g

卵……2個

A 酒……大さじ1

A 塩……ひとつまみ

A こしょう……少々

【作り方】

1. たけのこは5mm厚さのいちよう切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れてほぐす。
3. フライパンに油小さじ1を入れて中火で熱し、②を流し入れて箸を大きく回しながら、いり卵を作ってとり出す。
4. ③のフライパンに油小さじ1を足して中火で熱し、①を2分ほど炒める。Aを加えてからめ、③をもどし入れて炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。