

ニラと卵のスタミナ炒め



野菜量
80g

材料 (2人分)



・卵	2個	
・ニラ	100g	
・もやし	60g	
・しめじ	40g	
・にんにく	ひとかけ	
・ごま油	大さじ1	
A {	・顆粒中華だし	小さじ1/2
	・濃口醤油	小さじ1/2
	・オイスターソース	小さじ1/2

栄養価 (1人分)



エネルギー:	159kcal
たんぱく質:	8.5g
脂 質:	12.4g
炭水化物:	5.2g
食塩相当量:	1g

作り方



- ① ニラは4～5cmに切る。
- ② もやしは洗っておく。
- ③ しめじは、石づきを取りほぐす。
- ④ にんにくはみじん切りにして、ごま油でいためる。
- ⑤ ④にニラの根元から加えて炒め、もやしとしめじも加えて炒める。
- ⑥ 炒めた野菜を端に寄せ、溶き卵をフライパンに流しいれて炒める。
- ⑦ 卵と野菜を一緒に炒め、Aで味を調える。

ポイント



ニラやにんにくに含まれているアリシンは血行を良くし、胃腸の働きを助けるなど疲労回復にも効果的です。まだまだ暑い日が続くので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。