

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～



春キャベツと干しえびの卵炒め (副菜)



材料 (4人分)

- 春キャベツ……400g
- 干しえび……大さじ3
- 卵……4個
- マヨネーズ……大さじ1
- サラダ油……適量
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 顆粒コンソメ……小さじ1/2

作り方

- ① 春キャベツは一口大のざく切りにする。
- ② ボウルに卵とマヨネーズを入れよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて半熟状になるまで炒め、取り出す。
- ④ 同じフライパンにサラダ油を薄くひき、春キャベツを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 炒り卵を戻し入れ、干しえび、塩、こしょう、顆粒コンソメを加え軽く炒め合わせる。

これが基本の3皿です!



過去のレシピは
こちらから



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます

お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
電話34-3217 (直通)