

野菜の卵そぼろ

材 料 (2人分) 調理時間 20分

鶏卵	2個	A	砂糖	小さじ1
にんじん	60g		しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	60g		みりん	小さじ1
ピーマン	60g		レタス	2枚
ごま油	小さじ1			
だし汁	大さじ2			



1人分
148kcal

塩分
1.1g

作り方



- 1 にんじん、玉ねぎ、ピーマンは粗いみじん切りにする。
- 2 卵はボウルに割りよく溶きほぐす。
- 3 鍋にごま油を熱し、①の野菜を炒め、だし汁を加え煮る。
野菜に火が通ったら、Aを加え混ぜ合わせる。
- 4 卵を流し入れ、菜箸で卵が細くなるまで炒る。
レタスを敷いて盛り付ける。

※ ご飯にかけて食べてもおいしい。

ヘルスメイトからひとこと

野菜を小さく切っており、甘めなので
野菜が苦手なお子さんでも食べやすい
味付けです。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます