



## 小松菜と卵の中華炒め

〈材 料〉 2人分

- 小松菜1/2袋
- 卵2個
- おろしにんにく小さじ1/2
- 酒大さじ1
- 鶏がらスープの素小さじ1
- 塩少々
- 胡椒少々
- ゴマ油大さじ2



〈作り方〉

- ①小松菜は2センチの長さに切る。ボールに卵を割り、塩、胡椒をしておく。
- ②フライパンにごま油大さじ1熱し溶き卵を加え、さっと炒めて半熟になったら取り出す。
- ③そのままのフライパンに残りのごま油大さじ1、おろしにんにくを入れて熱し、小松菜を加えて炒める。鶏がらスープの素、酒、塩、胡椒火を止め、②の卵を入れて混ぜ合わせる。

★小松菜は疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。さらに、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍、牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。

※1人分※熱量84Kcal タンパク質1.4g 脂肪6.5g 食物繊維1.6g 塩分0.7g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

