



副菜	食事は バランスよく 	主菜
主食		副菜 (汁物など)

春が来た

調理時間 20 分

材料 (2人分)		作り方
ごはん	300g	① 大根葉は、2 cmの長さに切り、人参はせん切り、しょうがはみじん切りにする ② 卵は茹でて、卵黄と卵白に分け、卵白は刻み、卵黄はすりおろす ③ フライパンに油を熱し、①、②の卵白を炒め、ごはんを加えて炒め合わせ、しょうゆを加えて全体になじませる ④ 器に盛り、②の卵黄を散らす
大根葉	150g	
人参	20g	
しょうが	15g	
卵	1 個	
油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

ポイント

卵黄が菜の花をイメージさせ、春を感じる 1 品です。大根葉は小松菜などでも代用できます。ツナサラダなど少したんぱく質を含む副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー 378kcal たんぱく質 7.5g 脂質 9.9g 食塩 1.4g