

【卵と海鮮の春野菜スタミナ炒め】

☆にんにくの芽は球根には含まれない β カロテンが豊富で、香りも強く食欲増進効果があります。

〈材料 4 人分〉

卵	3 個
油	小さじ 1
シーフードミックス	80g
キャベツ	1/4 玉
アスパラ	1 本
玉ねぎ	1/2 個
にんにくの芽	100g
生姜	1 片
にんにく	1 片
A	酒 大さじ 1
	オイスターソース 大さじ 1
	醤油 大さじ 1
	みりん 大さじ 1
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ 1



〈作り方〉

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りに、アスパラは斜め薄切りにする。にんにくの芽は 5 cm の長さに切る。
2. 生姜とにんにくはすりおろし、調味料 A と合わせる。
3. 中火で熱したフライパンに油を引き、卵を溶いてふんわり炒め、一度皿に取り出す。
4. 同じフライパンにごま油を引き、1 の野菜とシーフードミックスを炒める。野菜がしんなりしたら 2 の合わせ調味料と黒こしょうを加えて炒め、3 の卵を合わせる。

栄養価 (1 人分) エネルギー 164cal、タンパク質 10.8g、塩分 1.4g