

ひじきの卵炒め

1人分の栄養価 エネルギー122kcal たんぱく質 4.7g 食塩相当量 1.0g 食物繊維 3.2g

材料 4人分

ひじき（乾燥）	20g
人参	60g
いんげん	40g
卵	2個
サラダ油	大さじ2
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1・1/3

作り方

- 1 卵は大きめの炒り卵を作っておく。
- 2 ひじきはたっぷりの水で戻す。長いものは5cm長さに切る。
- 3 人参はせん切りにし、いんげんは硬めにゆでて斜めに切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、ひじき、人参、いんげんの順に入れて炒める。
- 5 火が通ったら、めんつゆで味をつけ、1も加えませる。



家にある材料で簡単にできます。
炒り卵が入って、彩りもきれいです。
いんげんの代わりにピーマンでも。