

# ふわふわ卵のニラもやし炒め(主菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 230kcal 食塩相当量 1.3g

野菜の量 215g(1日の野菜摂取量 350g)

ゴマ油の風味とオイスターソースの  
コクで野菜のうま味が引き立ち、食欲を  
かき立てる料理です。卵をふわふわに仕  
上げるコツは、フライパンをしっかり加  
熱すること、半熟で取り出した卵を野菜  
の中に戻した時に、火を加えすぎないこ  
とです。ぜひ、ご家庭でも試してくださ  
い。

材料(2人分) 調理時間 15分

卵2個、ニラ1束、モヤシ1袋、シメジ1/2袋、サラダ油大さじ1、  
ゴマ油大さじ1

【調味料】オイスターソース小さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1、砂糖少々

## 作り方

- ① ニラは4cm長さに切る。シメジは石づきを取ってほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて中火で炒める。半熟の状態ですぐに取り出す。
- ③ ①と同じフライパンにゴマ油を熱し、モヤシとシメジを炒める。
- ④ ③に調味料とニラを入れて炒める。
- ⑤ ニラがしんなりしたら、②を戻し炒める。