

ニンジンとセロリのふんわり卵炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 165kcal 食塩相当量 0.9g、
野菜の量 150g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

フライパン一つで作れるお手軽レシピです。卵にマヨネーズを入れることで、卵がふんわりとします。ニンジンに含まれるカロテンには、皮膚や粘膜の保護や免疫力を高める働きがあります。カロテンは油に溶ける成分なので、油と一緒に調理をする炒め物は吸収率が高まりおすすめです。

材料(2人分) 調理時間 10分

ニンジン 1/2本、セロリ 1本、玉ネギ 1/2個、
卵 1個、マヨネーズ大さじ 1/2、サラダ油大さじ 1、
めんつゆ(3倍希釈) 小さじ 2、黒コショウ少々

作り方

- ① ニンジンは長さ4cmの短冊切り、セロリは2cm幅の斜め切り、玉ネギはくし形に切る。
- ② 卵とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を加えてゆっくり混ぜ、半熟の状態です。
- ④ ③と同じフライパンにニンジン、玉ネギ、セロリの順に入れ炒める。
- ⑤ ④に③を入れ、めんつゆと黒コショウを加え炒める。