

簡単になら玉



ポイント

- ・食材が卵とにらだけなので、調理がとても簡単です。
- ・ごま油の風味で美味しくいただけます。
- ・味付けに鶏ガラだしを使用しているため、醤油を控えても美味しくいただけます。

材料（1人前）

卵	1個（50g）
にら	3本（15g）
ごま油	小さじ1/2（2g）
砂糖	小さじ1（3g）
醤油	小さじ1/2（3g）
鶏ガラだし	少々（0.5g）

※鶏ガラだしは顆粒中華だしでも代用可

栄養価

エネルギー	106 kcal	たんぱく質	6.6 g
カリウム	154 mg	食塩相当量	0.6 g
リン	95 mg	水分	53.9 g

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にらを炒める。
 - ②にらに火が通ったら、溶き卵を入れ混ぜ炒める。
 - ③器に盛る。
- ※このとき卵を素早く混ぜ炒めることで出来上がりがふんわりと仕上がります。

お料理の下準備

- ・卵を溶き、調味料 A を加えておく。
- ・にらは3～4cmの長さに切り、水にさらす。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版（八訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。