

肉入りカット野菜のオーロラ炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 242kcal、たんぱく質 8.7g

脂質 19.4g、炭水化物 7.3g

食物繊維 2.0g、食塩相当量 0.9g

材料(1人分)

肉入りカット野菜	1パック (約130g)	◎ケチャップ	小さじ1	(5g)
顆粒だし	小さじ1/3 (≒1g)	◎マヨネーズ	小さじ1	(4g)
卵(M)	1個			
マヨネーズ☆	小さじ1 (4g)			
サラダ油	小さじ1 (4g)			
こしょう	少々			

作り方

1. ◎を混ぜ合わせておく。
2. 卵を割って、マヨネーズ☆を入れてよく混ぜる。
3. フライパンに油を引き(2)を入れ、半熟のスクランブルエッグを作ったら一度取り出す。
4. 同じフライパンで冷凍のままカット野菜を炒め、解けてきたら顆粒だし、こしょうを加えさらに炒める。
5. しんなりしたら、(1)の調味料と(3)の卵を入れ軽く炒め合わせて完成。

POINT ・肉入りカット野菜はコンビニの冷凍商品です。

レンジでチンしてカップ焼きそばに混ぜるのもおすすめ。

・顆粒だしは和洋中なんでもOK!

・(3)の卵は流し入れたあと、混ぜすぎず大きめに作るのがコツ。

・野菜のみのパック(100g相当)や冷蔵庫にある野菜でも応用可能です。

お肉のかわりにサラダチキンや唐揚げ、ツナ缶やサバ缶などをプラスして

楽しんでみてね!