

卵とカニかまとさやいんげんで彩りよく♪

# ☆卵と野菜たっぷり炒め



## 【材料】大人2人分、こども1人分

## 【作り方】

- ・ さやいんげん(せん切り) 適宜
- ・ 生椎茸(スライス) 適宜
- ・ もやし(適宜折る) 1袋
- ・ 卵 4個
- ・ カニかまぼこ(ほぐす) 4本
- A [ 食塩 小さじ1/3
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 醤油 小さじ1

- ①鍋に油大さじ1(分量外)を熱して野菜を入れ下炒めをし、かぶるくらいの湯と塩ひとつまみ(分量外)を加えてさっと茹でて水気を切る。
- ②ボールに卵をほぐし、カニかまぼこ、①を加え調味料Aを混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ2(分量外)を熱し、②を一気に入れ、ザッと混ぜて炒め上げる。



★下炒めのひと手間で炒め時間短縮&野菜がシャキシャキ♪  
☆さやいんげんはピーマンや絹さやなどでもおいしいです！

献立例

卵と野菜たっぷり炒めは<主菜>兼<副菜>なので  
ご飯、汁物を組み合わせて！