

# 菜の花あえ



【材料】 大人2人・子ども2人

	ほうれん草	250g (4~5株)
[	卵	1個
	砂糖	小さじ1杯
	油	適宜
A [	しょうゆ	大さじ1/2杯
	砂糖	大さじ1杯

【作り方】

- ①ほうれん草は1~2cmの長さに切り、茹でて冷ます。
- ②卵に砂糖小さじ1杯を加えて溶く。
- ③鍋に油をしき、②を加えて炒り卵を作る。
- ④Aのしょうゆと砂糖で合わせ調味料を作る。
- ⑤茹でたほうれん草と炒り卵を混ぜてAの調味料で和える。

★ほうれん草と卵の彩りを「菜の花」に見立てています

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	53kcal	脂質	2.8g
タンパク質	3.4g	塩分	0.4g