



ちゃちゃっとレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：豆苗とちくわの卵炒り

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

10分

今回の「推し野菜」はコレ！

豆苗

このレシピの「かんたん」ポイント

豆苗は1年中手に入り、炒め物や鍋などいろいろな食べ方ができます。

ちくわを先に炒めることで、香ばしさが出るため、塩とこしょうのみの味付けで美味しく食べられます。

白菜やほうれん草など旬の野菜でも美味しく作れます。

作り方

- ① 豆苗は根を切り落とし、3cmの長さに切る。
ちくわは3mm幅程度の斜め輪切りにする。
もやしは洗って水気をきっておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ちくわを軽く焼き色が付くまで炒める。
- ③ 豆苗、もやしを加えてさっと中火で炒め、塩とこしょうを振りかけ軽く混ぜる。
- ④ フライパンに直接卵を割り入れ炒める。



材料（2人分）	目安量	分量
豆苗	1パック	130 g
もやし	1/3袋	70 g
ちくわ	4本	100 g
卵	1個	60 g
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブオイル	大さじ 1	12 g

野菜は1日
350g 食べよう

大崎地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名： 美里町食生活改善推進委員会