ちゃちゃっとレシピ

# 大崎・栗原地域は野菜が豊富 📝

### 野菜を食べよう!かんたんベジプラス

~野菜が100gとれる簡単レシピ~

料理名:キャベツと卵の

ふわふわ炒め

野菜の量

115g

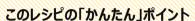
調理時間

15分

(一人当たり)

今回の「推し野菜」はコレ!

キャベツ



キャベツと卵だけでもおいしくできますが、にんじんや ピーマンを入れることで彩りが良くなり、目でも楽しめま す。ウインナーと卵のコクとうまみで少ない調味料でも おいしく食べられます。



材料(2人分)	目安量	分量
キャベツ	1/8玉	150g
にんじん	1/4本	50g
ピーマン	1個	30g
ウインナー	2本	30g
卵	1個	50g
サラダ油	小さじ2	8g
塩	小さじ1/3	2g
こしょう	少々	

### 作り方

①キャベツは2cmくらいのざく切り、にんじんは3cmくらいの短 冊切り、ピーマンは細切りにする。

ウインナーは食べやすい大きさに切る。

- ②ボウルに卵を割り入れて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、半熟状になるま で炒め、取り出す。
- ④同じフライパンに、にんじん、ピーマン、ウインナーを入れて 炒める。最後にキャベツを入れ、野菜がしんなりしてきたら 塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤③の卵を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

## 野菜は1日 350g 食べよう

大崎・栗原地域の 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・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう!

団体名:大崎市食生活改善推進員協議会松山会 今月のレシピ作成者