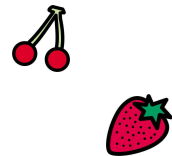


主菜 - 炒め物 j-02 きのこ入りスクランブルエッグ

材 料	分量 (g)
鶏卵	60.00
ベーコン	20.00
たまねぎ	10.00
にんじん	5.00
青ピーマン	3.00
ぶなしめじ	8.00
生しいたけ	5.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
しょうゆ(淡口)	1.00
オリーブ油	2.00



エネルギー (kcal)	156
たんぱく質 (g)	11.4
脂質 (g)	10.6
カルシウム (mg)	36
鉄 (mg)	1.3
VA (μg)	169
VB (mg)	0.18
VB2 (mg)	0.35
塩分 (g)	1.1
食物繊維 (g)	0.9



作り方

たまねぎはくし形に切る。にんじんは短冊切りにする。
ピーマンは薄切りにし、さっと茹でておく。

オリーブ油でベーコン、にんじん、たまねぎ、きのこの順
に炒める。

調味する。

溶き卵・ピーマンを入れ、よく混ぜながら、卵に火が通る
まで炒りつける。



コッペパン, 新高梨ジャム, きのこ入りスクランブルエッグ, コーンスープ