主菜－炒め物 j-04

スクランブルエッグ

材　　料	分量(g)
鶏卵	60.00
ベーコン	15.00
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
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00
食塩	0.20
こしょう	0.03
オリーブ油	1.00

エネルギー(kcal)	141
たんぱく質(g)	10.4
脂質(g)	9.4
カルシウム(mg)	35
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	168
VB(mg)	0.14
VB2(mg)	0.31
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.9

作り方

① 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，さっと茹でる。

② 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。

③ 調味する。

④ 溶き卵，ピーマンを入れてよく混ぜながら，卵に火が通るまで炒りつける。

MEMO