

主菜 - 炒め物 j-05

炒り卵

[illegible]

エネルギー(kcal)	131
たんぱく質(g)	8.5
脂質(g)	9
カルシウム(mg)	34
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	166
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.24
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.6



MEMO

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed black lines, evenly spaced from top to bottom. These lines are typical of primary-ruled notebook paper used for teaching handwriting or basic writing skills. There are no margins, text, or other markings on the page.

作り方

たまねぎは角切りにし、にんじんはいちょう切りにする。

油でハム、にんじん、たまねぎの順に炒める。

調味する。

溶き卵、生クリーム、グリーンピースを入れて混ぜながら、卵に火が通るまで炒りつける。

