

だいこんと卵のマヨネーズ炒め



1人分あたり

【エネルギー】	142 kcal
【たんぱく質】	6.2 g
【脂質】	10.3 g
【食塩相当量】	0.9 g
【野菜重量】	80 g

山口市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

だいこん	… 300g
だいこん(葉)	… 20g
かにかまぼこ	… 80g
卵	… 2個
ごま油	… 大さじ1
マヨネーズ	… 大さじ2
塩	… 小さじ1/6
こしょう	… 少々

作り方

- ① だいこんは5cm長さのせん切りにする。
だいこん(葉)は茹でて、みじん切りにする。
かにかまぼこは5cm長さに切り、ほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れて、だいこんを炒める。
だいこんに火が通ったら、かにかまぼこを加えて水分を飛ばしながら炒める。
- ③ ②にマヨネーズと割りほぐした卵を入れて、さらに炒める。
- ④ ③に塩とこしょうをふって、味をととのえる。
- ⑤ ④にだいこん(葉)を散らす。