

小松菜と豚肉のとん平焼き

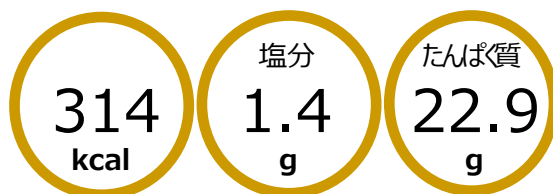
卵にスキムミルクを加えることでたんぱく質やカルシウムをさらに手軽にとることができます。

小松菜ともやしのシャキシャキ感で食べ応えのある一品です。

骨粗鬆症が気になる方や成長期のお子様など、どの年代の方にもおすすめです。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 22.3g 炭水化物 8.1g

●材料 (2人分)

・豚こま切れ肉 (もも・脂身つき)	80g
・小松菜	2 茎(100g)
・もやし	100g
・スキムミルク	大さじ 2
・水	60mL
・卵	2 個

・ピザ用チーズ	40g
・油	小さじ 3
〈調味料〉	
・塩	少々
・黒こしょう	少々
・中濃ソース	小さじ 2
・マヨネーズ	小さじ 1

●作り方

- ① 小松菜は洗って水気をきり、根を切り捨て、1cm 幅に切ります。
- ② フライパンに油(小さじ 1)をひいて豚肉を色が変わるまで炒めます。さらに小松菜、もやしを加えて炒め、塩とこしょうで味をととのえます。
- ③ ②を皿に移して 2 等分にしておきます。
- ④ スキムミルクを水に溶かし、卵と混ぜ合わせます。
- ⑤ フライパンに油(小さじ 1)をひいて火をかけ、④の半量を流し入れて薄焼き卵を作り、中央にピザ用チーズと③の片方をのせて包み、皿に盛りつけます。(残りの材料でもう 1 人分作ります)
- ⑥ 中濃ソースとマヨネーズをかけたら完成です。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局