

# ほうれん草ときくらげの中華風炒め

<栄養価（1人分）>

エネルギー 125 kcal      たんぱく質 2.5g  
脂質 5.4g      炭水化物 17.0g      食塩 0.9g

## 材料（4人分）

ほうれん草 240g  
きくらげ 2g  
人参 20g  
たけのこ 40g  
卵 1個  
春雨 10g  
しょうがみじんきり 小1  
サラダ油 小4  
しょうゆ 小4  
酒 小2

## 作り方

- ①ほうれん草は固めにゆでて3cmに切る。人参は4cmの短冊切りにする。きくらげはきくらげは水に戻し一口大に切る。
- ②春雨は、戻して食べやすく切る。
- ③フライパンにサラダ油 1/2 量を熱し、卵をほぐし入れて、半熟状になったら取り出す。
- ④③のフライパンに残りのサラダ油を足して、しょうがを炒める。野菜を加えしょうゆ、酒をふり、春雨も加えて炒め、最後に卵えを加えて炒め合わせる。

