

# 野菜とたまごのソース炒め

【材料:4人分】

豚もも肉せん切り…………… 40g  
人参 …………… 30g  
玉ねぎ …………… 60g  
きゃべつ…………… 60g  
もやし…………… 40g  
冷凍むき枝豆…………… 12g  
サラダ油…………… 小さじ1

A { 鶏卵 …………… 60g  
塩 …………… 適宜  
サラダ油…………… 小さじ1/2

B { 濃厚ソース…………… 小さじ2  
洋風だし…………… 小さじ1/6  
塩 …………… 適宜  
こしょう…………… 適宜



野菜をたくさん使った炒め物で、食物繊維もとれます。具材を変えてアレンジしやすい料理です。ケチャップとソースを混ぜて味付けする料理も好評ですが、ソース味の炒め物も変化があって好評です。

## 【作り方】

- ① 人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、きゃべつは食べやすい大きさに切る。  
Aで炒りたまごをつくる。
- ② フライパンでサラダ油をあたため、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、人参、玉ねぎ、きゃべつ、もやし、むき枝豆を炒める。Bの調味料で味付けし、最後に炒りたまごを加え混ぜる。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー68Kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.8g 食塩相当量 0.5g