

★主菜★（血や肉や骨になる）



炒り卵あんかけ

いつもの卵料理もひと手間加えて満足感のあるおかずになります。とろみがつくことでぼろぼろとした食感の炒り卵も食べやすくなるようです。

【材料】（4人分）

- ・卵…3こ
- ・食塩…0.4g
- ・油…12g（大さじ1）
- ・ハム…40g
- ・にんじん…40g
- ・たけのこ（ゆで）…40g
- ・たまねぎ…40g
- ・ピーマン…40g
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）
- ・しょうゆ…8g（小さじ1・1/3）
- ・和風だしの素…0.4g
- ・酒…4g（小さじ1弱）
- ・片栗粉…4g（小さじ1・1/3）



【作り方】

1. にんじん、たけのこ、たまねぎ、太めの千切りにする。
2. ピーマンはへたと種を取り除き、千切りにする。
3. ハムは半分に切り細切りにする。
4. 鍋に1. 2. 3と少量の水を入れ、火が通ったら砂糖、しょうゆ、だし、酒で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜておく。熱したフライパンに油をひき、炒り卵を作る。
6. 器に5を盛り付け、上から4をかける。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー133kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 5.7g、塩分 0.9g、鉄分 6.6g

