



主菜

健康のおすそわけレシピ ③

小松菜の巣ごもり卵



エネルギー : 79Kcal

たんぱく質 : 6.5 g

炭水化物 : 0.7 g

脂 質 : 5.2 g

食塩相当量 : 0.7 g

材料(1人分)

卵… 1 個 (50g) 小松菜…20g

塩・こしょう…少々 (お好みの調味料)

作り方

- 1 小松菜は 3 cm幅に切る。
- 2 フライパンを熱し、小松菜を軽く炒め、しんなりしたら、円形にまとめて中央をくぼませる。
- 3 くぼみに卵を割り入れ、少量の水を加え、フタをして中火で蒸し焼きにする。
- 4 卵に火が通ったら、お好みの調味料で味をつける。

大船渡市

