漬物の玉子とじ





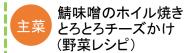
エネルギー 115kcal たんぱく質 8.8g 脂質 7.6g 炭水化物 2.7g 食塩相当量 1.5g

|| 中食に組み合わせたバランス献立





漬物の玉子とじ (野菜レシピ)





副菜 きゅうりとカリフラワーの 簡単ピクルス (野菜レシピ)



□ 調理時間 / 8分

西野菜量 ∕ 70g

材料(1人分)

白菜の漬物(市販品)

サラダ油

引

かつお節

70g 2 1個(50g) 2

作り方

- (1) フライパンに油をひき、白菜の漬物を炒める。
- ② 卵とわりほぐす
- ③ 炒めた白菜を卵でとじる
- ④ 卵が固まり、焼き目がついたら出来上がり
- ⑤ 器に盛り付け、かつお節をかける。

公益社団法人集団給食協会 メニュー提供: ソシオフードサービス(株)