

かんたん

No.40

ふれ愛レシピ

春キャベツと桜えびの卵炒め

材料（2～3人分）

春キャベツ		200g
鶏卵		3個
桜えび（干し）	...	5g
サラダ油		小さじ2
マヨネーズ		小さじ2
塩		小さじ1/4
こしょう		適量



バックナンバーをホームページに掲載しています！
右のQRコードから検索いただけます。



米町ボランティアの会よりメニューを提供していただきました。

きれいな彩りの春らしいレシピです。

桜えびでカルシウム補給、キャベツと卵で免疫力アップが期待できます。



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

- ① キャベツは一口大に切る。容器に鶏卵を割り入れ溶きほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の溶き卵を入れ、半熟状の炒り卵にして皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンにマヨネーズとキャベツ、桜えびを入れ、中火で炒める。
- ④ キャベツがしんなりしたら、②の炒り卵を戻し入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

【栄養成分】

エネルギー	419kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	30.1g
炭水化物	11.1g
塩分	2.4g