



## チンゲンサイとトマトの卵炒め



### 1人分

エネルギー	126kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	8.7g
塩分	0.3g

### <材料 4人分>

チンゲンサイ	400g
トマト	200g
卵	4個
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	少々

### ●作り方

- ①チンゲンサイは葉を一枚ずつ切り離し、茹でて水気を切り5cm位の長さに切る。
- ②トマトは、皮とへた、種を取り除き乱切りにする。
- ③卵は割りほぐし、よく溶いておく。
- ④油を熱し、強火でチンゲンサイとトマトを手早く炒める。
- ⑤③の溶き卵を加えて軽く混ぜ合わせるように炒め、塩、こしょうで味を整える。

### ●栄養士一口メモ

- ・シャキッとした歯ごたえは調理しても変わらず炒め物向きです。
- ・卵、トマトとの相性もよく主菜にもなる一品です。