

ちりめんじゃこ入りニラ玉

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

にら	100g(1束)
玉ねぎ	50g
卵	2個
ちりめんじゃこ	15g
ごま油	小さじ2(8g)
① しょうが(すりおろし)	2g
② しょうゆ	小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ① にらは3cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 卵をほぐし、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、玉ねぎとにらを炒める。
- ④ ②を流し入れ、大きく混ぜながら炒める。器に盛る。
- ⑤ ①を合わせ、④にかける。



〈メモ〉 もやし、人参を加えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 150kcal たんぱく質10.5g 食塩相当量1.1g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

動画も
配信中!



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部