



北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～

とっておきレシピ



お弁当のおかずにもピッタリ♪

小松菜とツナの卵炒め



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏



【材料】(2人分)

小松菜	2本(100g)
ツナ缶(油漬)	1/2缶(35g)
卵	1個
マヨネーズ	小さじ1(4g)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1(6g)
かつお節	小1/2パック
ごま油	大さじ1

(1人分)

エネルギー	164 kcal
食塩相当量	0.9 g

【作り方】

- ①小松菜を4cmの長さに切る。
- ②卵は溶きほぐし、マヨネーズを入れて混ぜておく。
- ③フライパンを中火で熱してごま油を敷き、軽く油を切ったツナと小松菜の茎の部分を入れて1分程炒める。
- ④葉の部分を入れてさらに1分程炒める。
- ⑤塩とこしょう、しょうゆを入れてさらに炒める。
- ⑥②を全体に回し入れた後、かつお節を振り入れ、卵が少し固まるまで待つ。(写真参照) →
- ⑦卵が半分ほど固まったら全体をふんわりと混ぜる。



- * 小松菜の葉が焦げやすいので、火加減は弱めの中火で。
- * 卵にマヨネーズを入れることでふんわりと仕上がります。

