

## 中華風卵炒め

### 材料・分量

材料名	1人分
卵	50g
ピーマン	30g
じゃがいも	60g
にんじん	10g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
ごま油	小さじ1弱



エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
160	7.6	8.4	1.8	0.7
キロカロリー	g	g	g	g

### 作り方

①ピーマンとじゃがいも、にんじんはせん切りにする。



②フライパンに油を熱し、溶き卵を入れ、半熟の炒り卵を作り、器に取る。



③ピーマンとじゃがいも、にんじんをごま油で炒め、じゃがいもが透き通ったら、塩、こしょうし、炒り卵をもどし炒める。



完成です。