

～バター香る♪ほうれん草としめじの卵炒め～



ほうれん草は卵などの
タンパク質と一緒に摂ると
鉄の吸収率がアップしますよ♪

☆材料

溶き卵 2個 ほうれん草 1/2袋(100g) しめじ 1パック(100g)

サラダ油大さじ1/2杯 有塩バター10g

☆調味料：塩ひとつまみ こしょう少々 醤油小さじ1

☆作り方

- ① ほうれん草は根元の先を少し切り落とし、十字に切り込みを入れる。
ボウルにたっぷりの水を入れ、水の中で振り洗いして水気を切る。
根元を切り落として 4 cm幅に切る。しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜながら
半熟状になるまで加熱して取り出す。
- ③ 同じフライパンにバターを入れて中火で熱し、しめじを入れて2分ほど中火で炒
める。ほうれん草を加えて全体がしんなりするまで炒める。
- ④ 卵を戻し入れ、炒め合わせる。塩、こしょうをふり、醤油を回し入れれば出来上
がり♪