

## ～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♪