


小松菜の中華風卵白とじ

	材料(2人分)				
	小松菜	100g			
	水	100 ml			
	鶏がらスープの素	小さじ 1			
	卵白	1 個分			
	ごま油	小さじ 1			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	36 kcal	2.4g	2.4g	0.7g	87 mg



作り方

1. 小松菜は茹で、水気をしぼり、1cm幅に切る。
2. 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ火にかけ、煮立ったら1を加える。
3. 卵白を白くもったりとするまで泡立てる。
4. 2に3を入れ軽く火を通し、仕上げにごま油を加える。



コメント

- ・ 咀嚼しにくい葉野菜ですが、細かく切り火にかけることでやわらかくなります。卵白を加えることでまとまりよく食べることができます。