

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. 卵白を白くもつ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。