



磐田市
健康増進課

サバと小松菜の たまご炒め

【材料4人前】 調理時間 約15分

- ・サバ缶(水煮) 2缶
- ・油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・小松菜 1袋(400g)
- ・卵 2個

1人分 224kcal
塩分 1.2g / たんぱく質 24.5g

【作り方】

- ① 小松菜を洗ってざく切りにする。
- ② ボウルにサバ缶を汁ごと入れ、ほぐしておく。
- ③ フライパンに油を熱し(中火程度)、溶いた卵を入れ大きく混ぜ、半熟状態で一旦取り出す。
- ④ そのままのフライパンに油を熱し、小松菜を炒める。
- ⑤ 小松菜を炒めたフライパンにほぐしておいたサバを加える。
- ⑥ 水気を飛ばしたら③の卵を戻し入れ、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

