



栄養士イチオシ！★朝食おすすめレシピ★



小松菜と卵のソテー



【材料／2人分】

小松菜	80g
(他の青菜でもよい)	
a) しょうゆ・塩・こしょう	各少々
たまご	2ケ
塩・こしょう	各少々
油	小さじ1

【作り方】

1. 小松菜はさっと茹でて水に取り、水気を絞って、3～4cm長さに切る。
2. たまごはときほぐして、塩こしょうを混ぜる。
3. フライパンに油を熱して小松菜を炒め、aで調味し、卵液を流し入れて、大きく混ぜ、半熟状になったら器に盛る。

ひと手間加えて栄養パワーアップ。
ボリューム感や彩りもアップするよ♪

おすすめレシピで

朝から元気にスタートしよう！