

ホウレン草とベーコンの卵炒め

調理時間目安：10分



ハムやベーコン、ソーセージといった加工食品にもたんぱく質が含まれています。そのままで食べるのも良いですが、野菜と一緒に食べるのがおすすめです。

1日に必要な野菜は350gといわれていますが、1/3の量をほうれん草のような緑黄色野菜からとるようにするのが理想とされています。

特に、ほうれん草やブロッコリーは、少量ずつ使いやすい冷凍野菜としても販売されているので、料理にうまく活用しましょう！

《材 料》（1人前）

- ・ベーコン … 30 g
- ・ホウレン草 … 1/2束
- ・しらす … 大さじ2
- ・卵 … 1個
- ・オリーブオイル … 小さじ1
(調味料)
- ・和風だしの素… 小さじ1/3
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・おろし生姜 … 小さじ1/2

《作り方》

- ① ホウレン草は洗って水気を切り、2cmの長さに切っておく。ベーコンも同様の長さに切る。
- ② フライパンに分量のオリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコンとホウレン草を炒める。
- ③ 卵は割りほぐしておき、調味料と混ぜ合わせる。
- ④ ホウレン草の色が変わってきたら、しらすと③の卵を回し入れ、全体に火が通るまで炒めていく。
- ⑤ 出来上がったら皿に盛り付け、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ホウレン草とベーコンの卵炒め	210	16.7	14.3	6.3	1.6
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2