

# 調理師おすすめ献立

## 2022年5月17日 (火) 夕食

### 彦根産スナップエンドウと

### しらすの卵炒め



#### 作り方

- ① スナップエンドウのスジを取り、塩水で茹でる。茹で上がったたら一口大に切る。
- ② 卵を溶き、油を入れたフライパンで炒り卵をつくる。
- ③ フライパンにごま油、一口大のスナップエンドウ、炒り卵、チリメン、Aを入れ炒める。
- ④ お好みのお皿に盛り付けて完成。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	106cal
たんぱく質	4.8g
脂質	7.2g
炭水化物	5.7g
食塩	0.9g

#### 材料(4人分)

スナップエンドウ	200g
塩(茹でる用)	適量
卵	2個
油	10g
しらす	20g
みりん	10g
A 鶏ガラスープの素	4g
塩	2g
ごま油	15g

スナップエンドウはβカロテン・食物繊維・ビタミンCなどを含んでいます。βカロテンには肌の健康を保つ役割や、免疫力を高める働きがあります。



メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 吉田

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital