

★主菜★ カレーマヨたまレタス炒め



作りやすい分量でご紹介。

カレー粉と

あらびきこしょうはお好みで♪



◆栄養量（1人分）◆

エネルギー	212kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	16.7g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	137mg
鉄	1.3mg
食物繊維	1.2g

◆材料（1人分）◆

鶏卵	1個
A	
マヨネーズ	大さじ2/3
カレー粉	少々
プロセスチーズ	1個
マヨネーズ	小さじ1/2
レタス	2枚
ミニトマト	3個
あらびきこしょう	少々

◆作り方◆

- ① プロセスチーズは、1cm角に切る。
- ② ミニトマトはヘタを取り除く。レタスは、4cm角に切る。
- ③ 鶏卵とA、①をよく混ぜる。
- ④ フライパンにマヨネーズを入れてから火をつけ、②をさっと炒める。
- ⑤ 野菜をフライパンの端に寄せ、空いた側に③を入れ、半熟状になったら、野菜と混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥ 器に盛り付け、あらびきこしょうを適宜ふる。

※ プロセスチーズ、レタスは食べやすい大きさにちぎってもよい。
トマトが大きい場合は、食べやすい大きさに切る。