



季節の変わり目で雨も見られますが、春はもうすぐそこに  
来ています。体調にお変わりないでしょうか？  
食事からも春を味わってください。よこた内科クリニックです。

## 菜の花の卵としらすの炒め物



### 作り方

- ① 菜の花をひと口大に切り、さっとゆがく。
- ② 卵に塩を振り入れ油を引いたフライパンで軽く火を通して一度別皿に上げておく。
- ③ 菜の花をフライパンに戻し入れ、醤油としらすをかけて軽く炒める。
- ④ 卵を戻し入れ、卵に火が通ると完成。

1 人前 137kcal 塩分 1.1g

### 材料 1人分

菜の花	100g	塩	ひとつまみ	0.3g
卵	50g	醤油	小 1/2	2.5g
釜揚げしらす	10g	油	小 1/2	2.5g