



# えのきのスクランブルエッグ

## 栄養士コメント

えのき、ネギをたっぷりと使いかさ増したメニューです。卵には調味料を加えず、えのきのみで味をつけ、全体の味にメリハリをつけました。

## 作り方

ボウルに卵を溶きほぐしておく。  
えのきは2cm程に、ネギは小口切りにする。  
フライパンにごま油をひき、えのきを炒め、こしょう、醤油で味付けする。  
えのきに火が通ったら、卵、ネギを加え、スクランブルエッグにする。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	67 kcal
2. たんぱく質	4.2 g
3. 総脂質	4.7 g
4. 炭水化物	3.1 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	85 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	49 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.8 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.17 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏卵	1/2	個
2. えのきたけ	30	g
3. 青ねぎ	1/2	本
4. ごま油	1/2	小サジ
5. 減塩しょうゆ	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)