



## 菜の花の卵炒め

**L** 調理時間の目安 **5分**

忙しい朝、さっと炒めるだけで菜の花のほろ苦い味わいを卵がまろやかにしてくれます。



### 材料 [1人分]

- 菜の花 ..... 100g
- 卵 ..... 1個
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 塩・こしょう ..... 適宜



### 作り方

- 1 菜の花は洗って硬いところを切り落とし半分の長さに切っておく。
- 2 フライパンを熱しサラダ油を入れ、菜の花を入れて炒め、しんなりしたら塩・こしょうで調味する。  
溶き卵を加え、炒め合わせて出来上がり。



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!  
朝9時まで朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!