

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ❁ 五目ニラ玉

### 材 料(4人分)

・卵	4個
・ニラ	1束
・にんじん	1/2本
・えのき	1袋
・ベーコン <small>(ハーフサイズ)</small>	1パック
・ごま油	大さじ1
A・めんつゆ	大さじ1
A・砂糖	少々

### 作り方

- ① ニラ、えのき、ベーコンは3cm程度の長さに切る。にんじんは細切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ベーコン、にんじん、えのきの順に加えしんなりするまで炒める。Aの調味料を加えさっと炒める。さらにニラを加え軽く炒めたら、溶き卵を加え火が通ればできあがり。



[1人あたり]

エネルギー: 173kcal      食塩相当量: 0.7g

### 《ひとくちメモ》

- ◆ いつものニラ玉にちょっとひと手間。野菜たっぷり、きのこのうまみもひきたつ栄養満点のレシピです。
- ◆ ニラの強い香りのもとであるアリシンには、疲労回復や風邪予防にも効果があるといわれています。