

スナップエンドウとベーコンの卵炒め (4人分)



(材 料)

- スナップエンドウ・・・20本(約150g)
- ベーコン・・・・・・・・4枚
- 卵・・・・・・・・・・4個
- サラダ油・・・・・・・・少々
- 塩・こしょう・・・・少々



(下準備)

- ・スナップエンドウは筋をとりゆでて、斜め半分に切る。
- ・ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ・卵は溶きほぐす。

(作り方)

- ①フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れかき混ぜながらふんわりと焼き、取り出しておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを入れて炒め、油がでたらスナップエンドウを加えて炒める。
- ③①の卵をフライパンに戻し混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。

1人分栄養価

エネルギー	140kcal	たんぱく質	8.6g	脂質	9.7g
カルシウム	40mg	食物繊維	1.1g	塩分	0.6g

暮らし、ほんもの。



津山市健康増進課



1日350gの野菜を食べて、 生活習慣病を予防しよう

食物繊維で
便秘、肥満、
脂質異常症予防！

カリウムで
高血圧予防！

ビタミン類で、肌荒れや
がん予防と、抗酸化作用
で老化予防！

カルシウムで
骨粗しょう症予防！



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

