

菜の花のふんわり卵炒め

春らしい彩りのいい一品です。
卵にマヨネーズを加えることでふんわりとした食感に仕上がりますよ。



栄養価 エネルギー：265kcal
(1人分) 食塩相当量：1.7g

材料（2人分）

- 菜の花 200g
- ベーコン 50g
- A：• 卵 2個・マヨネーズ 大さじ1
- 塩こしょう 小さじ1/4

作り方

- ①菜の花は3cm幅に切る
- ②ベーコンは5mm幅に切る
- ③ボウルにAを入れて、卵をよく溶きほぐす
- ④フライパンに②を入れて中火で炒め、カリッとして脂が出てきたら取り出す
- ⑤同じフライパンにそのまま③を入れて、大きく混ぜながら中火で炒め、半熟状になったら取り出す
- ⑥同じフライパンにそのまま①を入れて中火で炒める
しんなりしたら④、⑤、塩こしょうを加え、さっと炒め合わせて完成