

低栄養
予防に！

か た ん し シ ピ



「魚肉ソーセージ野菜炒め」

●材料(2人分)

・魚肉ソーセージ	1本
・キャベツ	100g
・玉ねぎ	50g
・卵	1個
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1

●作り方

- ① キャベツは一口大に、魚肉ソーセージは5ミリ程度の幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油をひき玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ キャベツを加えて炒め、しんなりしてきたら、魚肉ソーセージを加え、さっと炒める。
- ④ 鶏ガラスープの素、こしょうで味付けをし、卵液を流し入れる。卵が固まってきたら混ぜて出来上がりです。

* 野菜は青菜、ピーマン、いんげんなど何でもOK

ポイント

魚肉ソーセージは、常温長期保存ができ、火を通さなくても食べられ、肉、魚の代替品として簡単にたんぱく質が補給できます。

家にある材料で
栄養アップ

