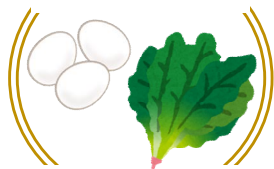


今回の食材



ほうれん草
卵

* memo

バターの代わりにサラダ油でもOK!
チーズの塩味だけでも美味しくいただけます。

卵と合わせて
鉄分アップ!



*栄養価(1人分) エネルギー:149kcal たんぱく質:10.4g 脂質:11.1g 鉄:1.6mg カルシウム:120mg 食物繊維:1.4g 食塩相当量:0.3g

ほうれん草の 卵チーズ焼き

材料(4人分)26cmのフライパン使用

ほうれん草	1束(200g)
バター	10g
にんにく (チューブでよい)	小さじ1/2
ピザ用チーズ	100g
溶き卵	3個

作り方

- ① フライパンを中火で加熱しバターを溶かす。
ほうれん草を3cm幅に切り、しんなりするまで炒め、取り出し、にんにくをまぜる。
- ② フライパンにチーズを敷き詰め、弱火で加熱する。
- ③ チーズが溶けてきたら、①のほうれん草、溶いた卵を入れる。
蓋をして弱火で5～7分加熱する。
- ④ 卵が固まり、チーズがカリッとしたら食べやすい大きさに切って完成。