



# ほうれん草とエビの卵炒め



一年中出回るほうれん草ですが、本来の旬は11月～2月です。寒くなるほど甘みが増し美味しくなります。また、夏場のものよりもビタミンCが3倍にアップします。このレシピは1人分でビタミンCを30mg摂取できます。(1日あたりの推奨量：100mg)  
 ビタミンCやエビの赤い部分に含まれるアスタキサンチンは免疫力の向上、疲労回復に効果があるといわれています。体調を崩しやすいこの時期に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 【材料 (2人前)】

・エビ	100g
・ほうれん草	150g
・卵	2個
・酒	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
A [ 鶏がらスープの素	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
・ごま油	小さじ2

(1人分) エネルギー 238kcal 塩分 1.7g

## 【作り方】

- ① エビは殻をむき、背ワタを取る。水気を拭きとり、酒、塩、こしょうを振る。
- ② ほうれん草はよく洗い、5cmの長さに切る。
- ③ ボウルに卵を溶き、Aを入れ混ぜる。
- ④ フライパンにごま油小さじ1を強火で熱し、③を炒め皿に取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りのごま油小さじ1を中火で熱しエビを焼く。火が通ったらほうれん草を加え軽く炒める。
- ⑥ ④で炒めた卵を加え混ぜ合わせる。