副菜

レタス卵炒め

【材料（4 人分）】

レタス･･･小 1 個(280g)

卵･･･4 個

油･･･小さじ 4

塩･こしょう･･･少々

【作り方】

① レタスは一口大にちぎる。

② フライパンに油を熱し、卵を炒める。半熟になったらレタスを加えて炒め、塩･こしょうをふる。

料理のポイント

うま味のでるツナやちくわ等を入れてもよいです。

（１人分の栄養価：エネルギー115kcal、たんぱく質 6.5g、食物繊維 0.8ｇ、食塩相当量 0.5ｇ）