



## 華風和え



卵には、良質なたんぱく質や脂質をはじめ、多数のビタミン・ミネラルが含まれており、栄養バランスの良い食品の代表格です。

茹でた野菜と冷ました炒り卵を手作りドレッシングで和え、中華風味でさっぱりと仕上げました。

### ● 材料(4人分)

・チンゲンサイ	1株	A	・しょうゆ	大さじ1/2
・人参	中1/5本		・酢	大さじ1
・もやし	60g		・砂糖	大さじ1/2
・卵	1個		・ごま油	小さじ1/2

### ● 作り方

- ①チンゲンサイと人参を食べやすい大きさに切る
- ②切ったチンゲンサイと人参、もやしをゆで、冷目で冷やして水気を絞る
- ③フライパンに分量外の油と溶き卵を加え、炒り卵を作る
- ④ゆでた野菜と冷ました炒り卵を合わせ、Aの調味料で和える

1人分 ◎エネルギー33kcal ◎食塩相当量0.4g ◎たんぱく質1.9g

監修：保育課（栄養士）

## Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

### — 鴻巣水墨画会 — (水墨画)



雪中孤舟  
西村 松江



山里の雪  
加藤 久子

### — 粘土クラフト — (粘土ドール)



犬と戯れて  
渡辺 仁美



カルテット  
渡辺 仁美