

野菜パハリパハリ！

フライパンいらず！豆苗とトマトのチーズオムレット



材料（1人分）	めやす	分量
卵	Mサイズ1個	50g
豆苗	1/3袋	30g
ミニトマト		40g
ピザ用チーズ		10g
牛乳	大さじ1	15g
トマトケチャップ	大さじ1弱	15g
塩	ひとつまみ	0.2g
こしょう	ひとつまみ	0.2g

作り方

- ① 豆苗は2cm幅に、ミニトマトは4等分にしておく。
- ② 耐熱ボウルにラップを敷き、卵を割り入れ、①とチーズ、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に入れたままラップの上をねじってとじる。
- ④ 600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。加熱が足りなければ、火が通るまで10秒ずつ追加で加熱する。
- ⑤ 取り出し、皿に盛り付けてケチャップをかけたら完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー	148kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	7.8g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	1.2g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：公衆栄養臨地実習生（羽衣国際大学）

（令和4年9月作成）

- POINT！**
- 電子レンジで調理するので、忙しい朝にもぴったりの一品です！
 - 残った豆苗（2/3袋）は、「ご飯がススム！にんじんと豆苗のナムル」にするとムダなく使い切れます