



りょくおうしょくやさい たまご ふう
緑黄色野菜と卵のココット風



所要時間：15分

時短 **簡単** **安価**

材 料：大人2人分

冷凍かぼちゃ・・・60g	卵・・・・・・・・・・2個
ミニトマト・・・・・・4個	溶けるチーズ・・・20g
冷凍ブロッコリー・・・60g	

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 冷凍野菜は解凍しておく。
2. ブロッコリーは一口大、ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
かぼちゃは一口大に切る。
3. 耐熱容器に野菜を並べ、溶き卵を流し入れる。
4. 溶けるチーズをのせて、電子レンジ600Wで約2～3分加熱する。



<1人分栄養価>

エネルギー： 150kcal
たんぱく質： 10.6g
脂 質： 8.0g
食塩相当量： 0.5g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

