

季節の野菜レシピ

\\ 電子レンジで簡単 / /
『巣ごもいたまご』

今回は、朝食向けの包丁を使わない簡単メニューとしてカット野菜や冷凍野菜を使ったレシピとなっていますが、生野菜でももちろんOKです。



【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

150g

1日の
目標量の
約2/5

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
143kcal	9.8g	8.7g	10.1g	1.1g

○材料 (2人分)

卵	1ケ
キャベツ(カット野菜)	1/2袋(80g)
ブロッコリー(冷凍)	4房
ミニトマト	3ケ
顆粒コンソメ	小さじ 1/2 程度
マヨネーズ	小さじ 1 程度
黒こしょう	少々

○作り方

- ①耐熱容器にキャベツ・ブロッコリー・ミニトマトを入れ、コンソメとこしょうをふりかける。
- ②中心にくぼみをつくり、卵を割り入れる。卵黄に箸をそっと刺して、穴をあける。(破裂を防ぐため)
- ③ふんわりとラップをかける
- ④電子レンジ(600w)で、卵がお好みの硬さになるまで(2~3分程)加熱する。
- ⑤マヨネーズを添える。