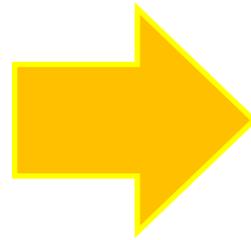
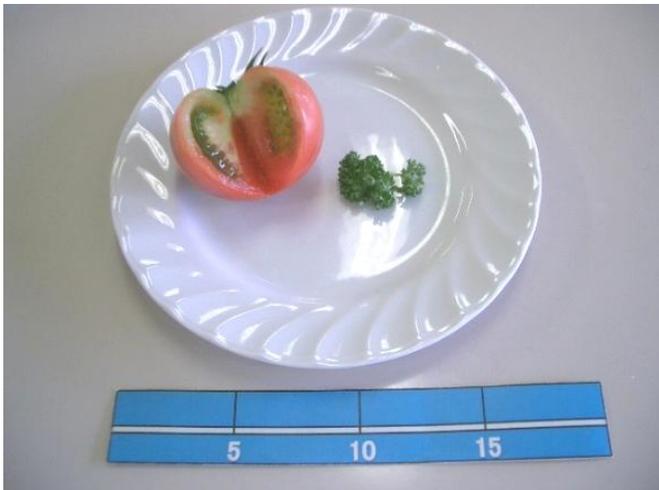


# 主菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ



## ■ トマトと卵の炒め物



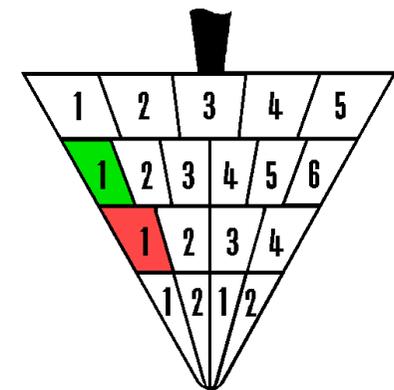
野菜総重量 110 g

食事バランスガイド

- ・副菜 1つ(SV)
- ・主菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

- ・エネルギー 137kcal
- ・タンパク質 8.0g
- ・カルシウム 69mg
- ・カリウム 348mg
- ・食物繊維総量 1.1g
- ・食塩相当量 0.4g



## ■ トマトと卵の炒め物 ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
トマト	3/4個	
卵	1個	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	牛乳	大さじ2
バター	2.5g	
パセリ	少々	

### < 作り方 >

- ①トマトは2-3cmくらいの大きさに切る。  
パセリはみじん切りにする。  
卵にAを加えてかき混ぜ、切ったトマトを加えて軽く混ぜる。
- ②フライパンにバターを熱し、①を炒めていく。  
卵がふんわりとしてきたら器に盛り、パセリを散らす。

### ★ ポイント ★

- ・トマトと卵の相性はバツグン！
- ・手軽にできて、忙しい朝でも  
主菜と副菜がそろうメニュー。

