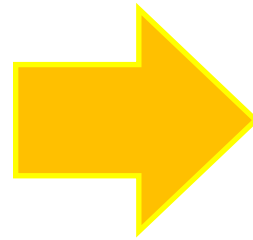
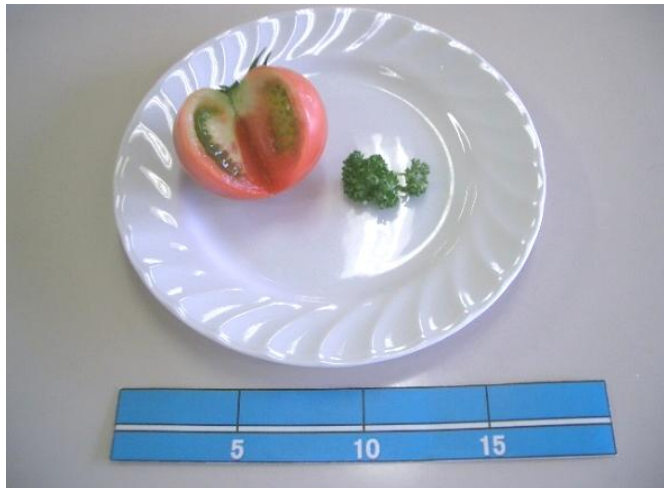


主菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ



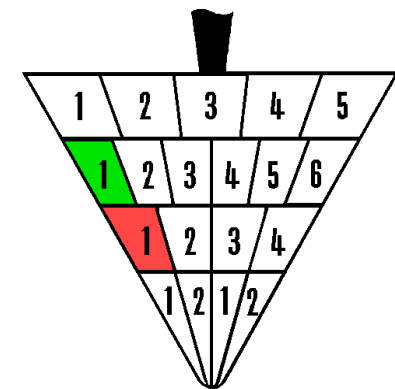
■ トマトと卵の炒め物



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。

