



# トマト入り卵焼



## 《材料4人分》

- トマト…1個
- たまねぎ…1個
- にんじん…1/5本
- チーズ…1個
- カニカマ …1/3袋
- グリッパ-缶…1/3缶
- 鶏卵…4個
- 牛乳…大さじ1
- コンソメ …小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- こしょう…少々

## 《作り方》

1. トマトはざく切り、チーズは5ミリの角切り、たまねぎにんじんはみじん切りにします。
2. サラダ油を熱してたまねぎ、にんじんを炒め、カニカマ・グリッパ-缶を加えコンソメ・こしょうで味付けます。
3. 溶き卵の中にトマト、牛乳、炒めた野菜を入れ、170度のオーブンで焼きます。

### ☆コツ・ポイント☆

- 色どりがきれいです。
- フライパンでもおいしく焼けます。



★1人分の栄養成分★ エネルギー：124kcal 食塩相当量：1g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞