

簡単！野菜レシピ 8



トマトオムレット

<材料>	<4人分>
卵	4個
トマト	3個
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① トマトはざく切りにする。フライパンに油を熱し、強火でトマトをさっと炒める。(皮がかたくて気になる場合は、トマトを湯むきしておく)
- ② 塩・こしょうで味付けし、とき卵を一気に流し入れ大きくかき混ぜる。
- ③ やわらかくまとまったら盛り付ける。
好みでしょうゆをかけてもよい。

<メモ>

- ・朝の忙しい時に、主菜と副菜が一緒にとれます。
- ・パンやおにぎりにも合います。
- ・ホットプレートでもできます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	115kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	7.3g
食塩相当量	0.7g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」の
おすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課