ふわっふわトマ卵

2021年度作成

栄養価（1人分）		
エネルギー	339	kcal
たんぱく質	12.1	g
塩分	1.0	g

材料（2人分）

- 卵　2個
- トマト　中1個
- ちくわ　60ｇ（小2本）
- マヨネーズ　大さじ2
- サラダ油　大さじ2

作り方

① トマトはざく切り、ちくわは小口切りにする。

② 卵を溶き、マヨネーズを混ぜる。

③ フライパンに油を熱し、ちくわを炒める。

④ ②を入れ、ふんわりと半熟に焼く。

⑤ トマトを入れざっと混ぜる。

コツ・ポイント

- マヨネーズと卵をたっぷり使ってエネルギーアップ。トマトの酸味で油を感じずに召し上がることができます。
- ちくわはあれば加える（なくてもよいです）。かにかまでもおいしく作ることができます。

公益社団法人石川県栄養士会　いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105　金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL：076-259-5061　http://www.ishikawa-eiyoushi.com