



## 野菜たっぷり千草焼き

調理時間 15分

材料（2人分）		作り方
卵	2個	① 人参、玉ねぎ、しいたけ、ちくわは粗みじんに切る
人参	20g	
玉ねぎ	30g	② ブロccoliは小房に分けてレンジで30秒加熱し、細かく切る
ブロッコリー	20g	
小ねぎ	5g	③ ねぎは小口切りにする
生しいたけ	1/2枚	
ちくわ	1本	④ 卵を溶き、白だしを加え、①、②、③を加えてよく混ぜる
白だし	小さじ2	
油	小さじ2	⑤ フライパンに油を熱し、④の卵液を流し入れ、弱火でじっくり焼く

### ポイント

1つのおかずで野菜とたんぱく質がしっかりとれる1品です。  
ごはんやパンなどの主食と揃えるとバランスが整います。

### ■1人分栄養価 ■

エネルギー 111kcal たんぱく質 9.1g 脂質 5.6g 食塩 1.0g