

ふんわり卵焼き

野菜
たっぷり

簡単



《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
134	8.5	7.4	0.7	70

すりおろし食材で
ふわっと食感と
ボリュームアップ!

白だしのうま味で
薄味になります。

材料 (2人分)

卵	2個
人参	中3cm (30g)
じゃが芋	中1個 (50g)
ブロッコリー (冷)	40g
コーン(冷)	大きじ2 (20g)
白だし	小さじ2
油	小さじ1
プチトマト	2個
レタス (フリル)	4枚 (20g)

作り方

- ① ボールに人参とじゃがいもは皮をむいてボールにすりおろし、卵、白だし、油を入れてよく混ぜる。
- ② ブロッコリー、コーンの冷凍野菜を解凍して加え、ざっと混ぜる。
- ③ フライパンに流し入れ、弱火で5~6分、途中で返して焼く。
- ④ 卵焼きを好みの大きさに切り、食べやすくちぎったレタス、プチトマトと一緒に盛る。

買い置きがきく「冷凍野菜」は
手軽に使えますね。

購入した野菜を小さく切って冷凍庫に
保存しても便利です。