

朝ごはんを食べよう！ 簡単おすすめメニュー No.3

ココット

<材料>	<1人分>
コーン(冷凍)	小さじ1
ミニトマト	2個
卵	1個
牛乳	小さじ1
ピザ用チーズ	5g



- <作り方>
- ①耐熱カップにコーンと半分に切ったミニトマトを入れる。
 - ②卵を①に割り落として、黄身の膜に竹串で穴をあけ、チーズをのせて牛乳を加え、500Wの電子レンジで1分くらい加熱する。

- <おすすめポイント>
- ・調理器具を使わず、容器一つで手軽にできます。

<1人分 栄養価>

エネルギー 114kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.0g カリウム 68mg カリウム 166mg 食塩相当量 0.3g

