

トマトオムレツ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

トマト……………中1個(150g)
卵……………2個(100g)
粉チーズ……………小さじ2(4g)
塩……………少々(0.4g)
こしょう……………少々
バター……………小さじ1(4g)
レタス……………1枚(10g)



〈作り方〉

- ①トマトは2cm角に切る。
- ②ボウルに卵をほぐし、粉チーズ、塩、こしょうを加える。
- ③フライパンにバターを溶かし、中火～強火でトマトをさっと炒める。②を流し入れ、大きくかき混ぜる。
やわらかくまとまったら、盛り付ける。レタスを添える。



〈メモ〉

- ・ピザ用チーズを入れても良いです。
- ・朝の忙しいときに、主菜と副菜が一緒にとれます。
- ・パンにもごはんにも合います。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 115kcal たんぱく質 7.6g 脂質 7.5g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部