




【目玉焼きに野菜も添えて】



朝食におすすめ

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
83	6.7	5.3	0.2	1.7

材料 (1人分)	作り方
卵…1個 冷凍野菜…ひとつかみ (ブロッコリー・ほうれん草 アスパラ・いんげんなど) 水…大さじ1 	① フライパンにひとつかみの冷凍野菜と水大さじ1を入れて、ふたをして中火で加熱する。 ② 水分が飛んだら、野菜をフライパンのはしに寄せて、卵を割る。 好みの固さになるまで加熱する。 ※味付けはお好みで！ ※テフロン加工のフライパンがおすすめ。
	ポイント！ 目玉焼きを焼くついでに、野菜も焼いちゃいましょう！