

トマト入り スクランブルエッグ

エネルギー 137kcal
たんぱく質 7.7g
食塩相当量 0.4g

材料

(2人分)

トマト 中1個(100g)
卵 2個
塩 少量
バター 大さじ1強



作り方

1. トマトはざく切りにする。
2. 卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜる。
3. フライパンにバターを溶かし、トマトと卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜながら手早く火を通す。

ポイント

トマトは丸ごと冷凍しておくとう便利。
解凍すると皮が簡単におけます。



ウィンナーとキャベツの 蒸し煮

エネルギー 184kcal
たんぱく質 5.9g
食塩相当量 0.9g

材料

(2人分)

ウィンナー 4本(80g)
キャベツ 200g
水 1/4カップ
塩 少々
バター 10g

作り方

1. ウィンナーは5mmの輪切りにし、キャベツは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に材料をすべて入れ、火をかけ、ふたをする。
3. 煮立ったら弱火にして全体に味がしみれば出来上がり。

ポイント

野菜は蒸し煮にすることで、食べやすくなります。



☆材料は大人の分量、栄養量は大人1人分です。