

野菜たっぷり卵焼き

【材料】(直径18cm程度のフライパン1枚分)

じゃがいも	1/2個(100g)
にんじん	1/4本(30g)
たまねぎ	1/4個(50g)
小松菜	50g
ベーコン(ハーフサイズ)	4枚
卵	4個
白だし	小さじ2
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量



【作り方】

①じゃがいも、にんじんをせん切りにする。

たまねぎは薄切りにする。

小松菜は3cmの長さに切る。

ベーコンは細切りにする。

②ボウルに卵を溶き、白だし、塩を加えて混ぜ合わせる。

③フライパンにサラダ油をひいて弱火にかける。

②を流し入れ、上に①をまんべんなく散らす。

フライ返しなどで野菜を押さえ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

④焼き色が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火でじっくり焼く。



ひとくちメモ

お好みでケチャップやマヨネーズを
かけてめしあがれ。
野菜は家にあるものなんでもOK。

【1食分栄養価】

エネルギー	156kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	10.3g
食塩相当量	0.8g