

こまつナ オムレツ



1人あたり
野菜量
80g

材料 (1人分)



・小松菜	60g
・ミニトマト	20g(1個)
・卵	60g(1個)
・ツナ(水煮)	30g
・スライスチーズ	1/2枚
・マヨネーズ	大さじ1/2

栄養価 (1人分)



エネルギー:	193kcal
たんぱく質:	15.8g
脂 質:	13.7g
炭水化物:	3.6g
食塩相当量:	0.8g
カルシウム:	185mg

作り方



1. ミニトマトをくし切りにする。
2. 小松菜は1cm幅に切る。
3. 耐熱容器に2を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱し、水気を切る。
4. 3に水気を切ったツナ、卵、マヨネーズ、ちぎったスライスチーズを入れ、混ぜ合わせる。
5. ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
6. 5の上に1を乗せる。

ポイント



耐熱容器 1 つでできる簡単オムレツ!朝食にも、おすすめです。

小松菜のカルシウム量はほうれん草の 3 倍以上!不足しがちなカルシウムも補えます。