

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ

野菜の卵とじ



調味料がめんつゆだけの簡単に作れる卵とじです♪

【材料 1人分】

・卵	1個
・カニカマ	2本
・豆腐	50g
・豆苗	20g
・人参	20g
・めんつゆ	小さじ1
・水	大さじ2

【作り方】

- ① 豆苗は根元を切り3cm幅に、人参は千切りにする。
- ② 豆腐は、食べやすい大きさに切り、カニカマは手でさき卵を溶いておく。
- ③ 水、めんつゆを入れひと煮立ちしたら材料を入れて溶き卵を上から回し入れる。
- ④ 卵がお好みの硬さになったら火を止めて完成。

【ワンポイントアドバイス】

レンジで作ることもできます。火の通りやすい食材を使ってみてください！



エネルギー： 145kcal

※一人当たりの栄養（出典者：北都留ブロック食育推進研究会）