

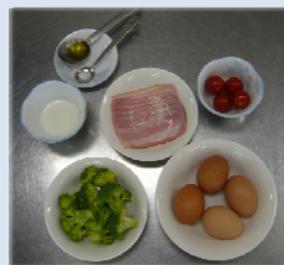
トマトとブロッコリーの フライパンオムレット



【材料（4人分）】

卵・・・・・・・・ 4個
ブロッコリー・80g
ミニトマト・・・4個
ベーコン・・・・3枚

牛乳・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/3
オリーブ油・大さじ1/2



【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめの子房に分ける。
ミニトマトはへたをとり、横半分に切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンを入れ中火にかけ炒める。
油がでてきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れてよく解きほぐす。
牛乳と塩と②を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンをさっとふき、オリーブ油を加えて火に
かけ、フライパンが温まったら③を流し入れる。
菜箸で軽くかき混ぜ、ミニトマトを散らす。
- ⑤ふたをして弱火で8分蒸し焼きにする。
- ⑥焼き上がったら、8等分に切る。



できあがり！

【1人分栄養価】 エネルギー171kcal たんぱく質 10.3g 脂質 13.0g 食塩相当量 1.0g

白玉豆腐の みたらし団子



【材料（4人分）】

木綿豆腐・・・100g

白玉粉・・・70g

〈水溶き片栗粉〉

片栗粉・・・小さじ1

水・・・小さじ2

〈たれ〉

砂糖・・・大さじ4

しょうゆ 大さじ1

水・・・大さじ3



【作り方】

①ボウルに木綿豆腐と白玉粉を入れる。

豆腐をくずしながら白玉粉とよく混ぜ合わせる。

②なめらかになるまで混ぜ、丸く丸める。

③鍋に湯を沸かし、②を入れる浮いてきた

ものから冷水にとり冷ます。

④別の鍋にたれの材料（砂糖・しょうゆ・水）

を入れて中火にかける。沸騰してきたら

水溶き片栗粉を混ぜる。

⑤水気を切った③の団子を串に刺し、④のたれをかける。



できあがり！

【1人分栄養価】 エネルギー125kcal たんぱく質 3.2g 脂質 1.4g 食塩相当量 0.7g