



レンジで簡単！ 夏野菜ココット



材料 (2人分)

- ・卵 2個
- ・ミニトマト 6個(60g)
- ・ブロッコリー 小房6個(60g)
- ・コーン缶 小さじ2(10g)
- ・しらす 小さじ4(20g)
- ・塩こしょう 少々



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
110	10.0	5.6	5.6	0.7

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れて電子レンジで500Wで2分～2分30秒程度加熱する。
2. ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは細かくほぐす。
3. ココットなどの耐熱容器に卵を割り入れ、ときほぐす。
4. 3に塩こしょう、しらす、コーン、ミニトマト、ブロッコリーを入れて混ぜる。
5. ふんわりとラップをして、電子レンジで500Wで2分20秒程度加熱して、卵に火が通ったら完成。

健康ワンポイント

朝食は一日の活動のためのスイッチを入れる大切な食事です。忙しい朝でも、簡単に栄養をとるには卵料理がおすすめです。

トマトやとうもろこしなど、夏野菜を使うことで見た目も鮮やかで食欲アップにつながります。この一品でたんぱく質と野菜を手軽に摂取でき、夏バテになりやすいこの時期にもぴったりの一品です。

調理のポイント

- ・加熱時間は卵の様子を見ながら少しずつ温めてください。
- ・電子レンジを使うことで時短かつ火を使わずに調理できます。
- ・ココットなどの耐熱容器で卵をときほぐすと洗い物を減らせます。

志摩市公式YouTubeチャンネル
レシピ動画はこちらから！



市公式YouTube

