

ニラとトマトの卵焼き

主菜

*材料 (4人分)

- 卵 3個
- 牛乳 65ml
- 醤油 7g
- トマト 1/2玉 (100g)
- ニラ 2本
- サラダ油 少々

- とりひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/2玉 (100g)
- サラダ油 少々



*作り方

- ① トマトは小さめのさいの目切り、ニラは小口切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② サラダ油を引き、ひき肉と玉ねぎを炒める
- ③ 卵をボウルに溶きほぐし、牛乳と醤油を加えて混ぜ合わせ、①のトマトとニラと、②を加えて混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、③の卵液を流し込み、両面焼く。
- ⑤ 食べやすいサイズに切り分けて器に盛る。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	156kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	11.5 g
食塩相当量	0.4 g
食物繊維	0.7 g
カルシウム	45mg
鉄	0.9mg