

# ニラとトマトの卵焼き

調理時間

15分

主菜

材料：4人分

卵 3個  
牛乳 65ml  
しょうゆ 小さじ1  
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

野菜量  
1人55g



エネルギー

156kcal

タンパク質

10.1g

脂質

11.5g

食物繊維

0.7g

食塩相当量

0.4g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課  
千歳市食生活改善協議会

## 下準備

トマトは小さめのさいの目切りに、ニラは小口切りに、玉ねぎはみじん切りにする。サラダ油をひき、ひき肉と玉ねぎを炒める。

## 混ぜる

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、切った野菜と炒めたひき肉と玉ねぎを加え混ぜ合わせる。

## 焼く

フライパンにサラダ油をひき、混ぜ合わせた卵液を流し込み、両面を焼く。

## 仕上げ

食べやすいサイズに切り分けて器に盛る。