



野菜たっぷり厚焼き玉子

健康長寿
Point



厚焼き玉子にきのこや野菜をたっぷり入れて、ボリューム満点。調味料は使わず、味付けはベーコンと粉チーズに含まれる塩分だけ。減塩とは素材の味を楽しむための方法。

材料（3人分）

好みのきのこ …… 150g 粉チーズ …… 大さじ2
 ブロッコリー …… 60g 牛乳 …… 大さじ2
 ベーコン …… 2枚 卵 …… 3個
 玉ねぎ …… 1/4個 油 …… 小さじ2

1人分の成分 ◎エネルギー 201kcal ◎野菜 36g
 ◎きのこ 50g ◎塩分 0.5g

作り方

1. きのこは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは1cm角に切る。
2. ボウルに卵を割り入れて、粉チーズ、牛乳を入れてよく混ぜる。
3. フライパンを熱し、油を入れて1の具材をいためる。
4. 3に2を流し入れ、フタをして弱火で蒸し焼きにする。