

ベジタブルエッグ

～ 綺麗だけれど、卵の衛生管理は特に注意！！～

- 【材料】 4人分と下準備
- ミックスベジタブル・・・250g さっと茹でておく。
 - 卵・・・・・・・・・・・・・・4個
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・3.6g
 - こしょう・・・・・・・・・・・・0.4g
 - 銀カップ大・・・・・・・・・・・・4個

【作り方】

銀カップに（薄くサラダ油をぬり）ミックスベジタブルを入れ、卵を割り入れ塩・こしょうを振って予熱したオーブンで焼く。
皿に盛ってすすめる。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
121kcal	8.0g	5.6g	39mg	1.4mg	2.3g	1.2g

葛城市食品群別摂取率 穀類

