

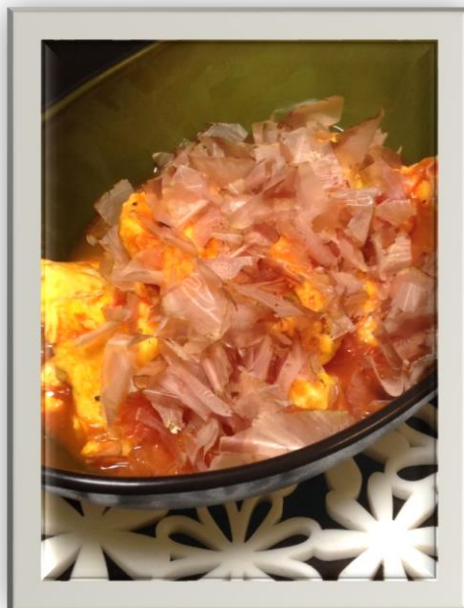


卵とトマト炒めもの



★材料★ (2人分)

- 卵……………100g(M2個)
- トマト……………200g(中2個)
- ごま油……………4g(小1)
- ケチャップ……………18g(大1)
- こしょう……………0.1g
- かつお節……………0.5g



★作り方★

- ①トマトは乱切りにする。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③割りほぐした卵をゴマ油をひいたフライパンで炒め、火が通ったら皿に一時移す。
- ④トマトをフライパンで炒め、トマトの中まで火が入り、溶けすぎない程度まで温まったら③の卵を戻す。
- ⑤ケチャップ、こしょうを入れさっと炒めたら器に盛る。
- ⑥かつお節をふりかける。お好みで小口ネギやもみ海苔をかけてもいいでしょう。

★栄養価★ (一人あたり)

エネルギー	125kcal
タンパク質	7.2g
脂質	7.3g
炭水化物	7.4g
塩分相当量	0.5g
食物繊維量	1.2g

★ポイント★

こしょうなどの刺激がある食材や、かつお節などの風味がある食材を利用し、調味料を半分にして、減塩に♪

★卵は良質なタンパク質★



人間の身体では作れない8種類の必須アミノ酸すべてがバランス良く含まれており、消化吸収もいいのでおすすめです。1日1個とっていただくといいでしょう。

…気になる卵のコレステロール…

食事からとるコレステロールの影響は少なく、1日1個程度は問題ありません。食物繊維はコレステロール吸収抑制作用もあるため、食べる時は野菜と一緒にがオススメです♪

