

早良区 サザエ通り 食育レシピ

現役**大**学**生**が
考えました！

簡単！バランス！！
#自炊飯



レンジで簡単！
野菜と卵のとんぺい風

#自炊飯

簡単!バランス!!

POINT



私のおすすめレシピです!

実家暮らしでも
お昼は自炊派!

早良区在住
大学生 H.Tさん

包丁、まな板を使わない!

火を使わない! (レンジ調理)

不足しがちな野菜をGet!

たんぱく質も手軽にとれる

後片付けもあっという間

レシピ
はこちら



レンジで簡単！ 野菜と卵のとんぺい風



材料 1人分(g)

	(可食量)
卵	1個
カット野菜	80g
(もやし、にんじん、キャベツなど)	
お好みソース	10g
マヨネーズ	10g

作り方

- ① 平皿にラップをしいて、溶いた卵を流し入れる。
- ② 真ん中にカット野菜をのせる。
- ③ ラップをふわりとかけ、電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。(※)
- ④ お好みソース、マヨネーズをかける。

お肉や
ツナ缶などを
加えてもgood!



5分



- ※ 電子レンジの加熱時間は目安です。様子をみながら調整してください。
- ※ 電子レンジから取り出す際は、やけどにご注意ください。

1人分の栄養成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
野菜と卵のとんぺい風	174kcal	7.0g	12.2g	0.9g	55mg	1.2mg	0.9g