

手軽でさっぱり美味しい

トマトのふわ卵

材料（4人分）

- ・トマト…2個
- ・こしょう…少々
- ・卵…4個
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・ベーコン…2枚
- ・パセリ(みじん切り)…適量
- ・塩…少々

●エネルギー 148kcal/人 ●食塩相当量 0.8g/人

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②トマトは大きめのざく切りにする。
- ③卵に塩、こしょう、マヨネーズを混ぜておく。
- ④フライパンにベーコンを入れて炒め、トマトを入れてさらに炒める。
- ⑤④に③を入れてざっくり混ぜ、卵が半熟になっ



作り方

- ①トマトはへたを取り、一口大の乱切り、キュウリは板ずりして乱切り、カボチャも乱切りにする。
- ②①にラップをして電子レンジ(600w)で1分蒸す。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えてあえる。器に盛り、プロセスチーズをちぎってのせる。

食推さんの

食べてみんさい おいしいけえ

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会



たら火を止める。器に盛り、パセリを散らす。

★ひとことポイント★

トマトはお尻側から見て、放射状に筋が入っている方が甘味がありますよ。

困ったときの一品に

トマトのカラフルサラダ

材料（4人分）

- ・トマト…120g
- ・キュウリ…100g
- ・カボチャ…100g
- ・プロセスチーズ…80g
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・練わさび…小さじ1

●エネルギー 122kcal/人 ●食塩相当量 1.1g/人

★ひとことポイント★

プロセスチーズをモッツアレラチーズやカッテージチーズに変えたり、クルミなどのナッツを加えたりしてもおいしいです。

※なるほど健康教室は休載します