



冷凍野菜

【1人分の栄養価】
 エネルギー **293kcal**
 たんぱく質 **16.6g**
 脂質 **12.7g**
 炭水化物 **23.3g**
 食塩相当量 **1.4g**

【野菜量100g】



材料（1人分）

- ・食パン6枚切り…………… 1/2枚
- ・ブロッコリー（冷凍）…… 5房（70g）
- ・ミックスベジタブル（冷凍）…大さじ3（30g）
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………1/4カップ（50ml）
- ・こしょう…………… 少々
- ・スライスチーズ…………… 1枚
- ・トマトケチャップ…………… 小さじ1

冷凍野菜で簡単に
ベジたペプラス！

- ポイント！**
- ◆ お好きな野菜でアレンジしていただけます
 - ◆ 1品で手軽に栄養バランスがとれるので朝食にオススメです

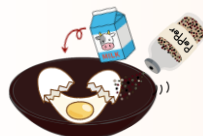
おやさい パンプディング



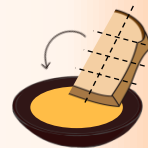
所要時間 10 分

作り方

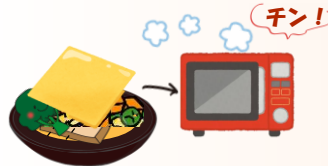
- 1 耐熱容器に卵を割り入れて溶きほぐし牛乳とこしょうを加えて混ぜ合わせる



- 2 食パンを一口大に切り①に入れて卵液に浸す



- 3 野菜を加えて、上にチーズをのせ、ラップをせずに電子レンジ（600w）で4分ほど加熱する



- 4 ケチャップをかけて完成



いつもの食卓に野菜をプラス
ベジたペプラス
 マスコットキャラクター「ベジたペちゃん」

詳しくは、ベジたペプラス 検索



ベジたペプラス
レシピ集