



【1人分の栄養価】
 エネルギー 141kcal
 たんぱく質 7.0g
 脂質 9.1g
 炭水化物 6.8g
 食塩相当量 1.0g

【野菜量100g】

材料（1人分）

- 人参…………… 1/5本(30g)
- なす…………… 1/3本(30g)
- ミニトマト… 3個
- 卵…………… 1個
- サラダ油… 小さじ1
- 塩

ピーラーで簡単！
塩だけでおいしい



ポイント！

- ◆包丁いらずで手軽に出来ます
- ◆きゅうり、ズッキーニなどお好きな野菜でアレンジしていただけます

ピーラーでらくらく！ カラフル野菜の 巣ごもり卵



所要時間 10 分

つくり方

- 1 人参、なすをピーラーでスライスする



- 2 ミニトマトはへたを取る



- 3 ①②をフライパンに入れ、油、塩ひとつまみを加えたら火をつける



- 4 ジューツと音がしたら混ぜ炒め、円形にまとめ、中央にくぼみをつくり卵を割り入れる



- 5 卵に塩少々し、中火～弱火で蓋をして5～6分蒸し焼きにする



大和郡山市
クックパッド