

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

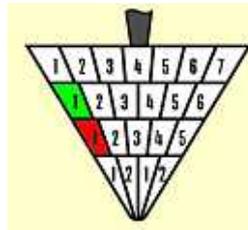
file 285

1人分の栄養価

食事バランスガイド

レンジで目玉焼き

(調理時間 約5分)



副菜1つ  
主菜1つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 117kcal  
タンパク質 9.6g  
脂質 5.6g  
塩分 0.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵... 2個  
キャベツ... 30g  
玉ねぎ... 40g  
ブロッコリー... 60g  
コンソメスープ... 大さじ4



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジの加熱時間で、卵の固さが調整できます。
- ・季節の野菜を入れ、主菜、副菜と同時に摂取できます。
- ・パプリカやツナなど使って、色々なバリエーションが楽しめます。



作り方

耐熱性のグラタン皿に、キャベツ、玉ねぎのせん切り、小房に切ったブロッコリーを入れる。  
の中央に卵を割り落とし、スープを入れラップをする。  
電子レンジ(500W)で、1分半加熱する。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.