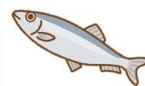




巣ごもり卵



魚介類



卵類



野菜



材料・下準備(1人分)

冷凍ほうれんそう …… 1/2袋(100g)
ツナ缶(油漬け) …… 1/2缶(35g)
卵 …… 1個
こしょう …… 少々

Point

包丁を使わずに作る
ことができるため、
朝食におすすめです。

作り方

- ① 耐熱皿に冷凍ほうれんそう・ツナの順にのせる。真ん中に卵を割り入れ、卵黄に数か所穴をあける。
- ② ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ③ こしょうをふりかける。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
186kcal	13.1g	0.8g	111mg	3μg

