

野菜と卵のグラタン



材料（2人分）

- ミニトマト 3個（30g）
- ほうれん草 1/2袋（100g）
- 玉ねぎ 1/4個（50g）
- ブロccoliリー 100g
- 卵 1個（50g）
- 塩コショウ 少々
- トマトケチャップ 大さじ1
- パン粉 少々



作り方

1. ミニトマトは半分に切る。
2. ほうれん草は3cm長さ、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房にわける。さっと洗い、水気がついたまま耐熱皿に入れ、ラップでふんわり包み、電子レンジで加熱する（500Wで約4分）
3. 2の水気をきり、卵を割り入れ、塩コショウで味付けする。パン粉をまぶし、卵が固まり、パン粉の焼き目がつくまでトースターで焼く。
4. ケチャップをかけて完成。

ひとことメモ

- *食パンを焼く際に、3を小皿に取り分け、一緒にトースターで焼くと便利です。
- *卵に野菜を混ぜることで、よりボリュームが増し満腹感が得られる一品です。
- *鉄分は、ビタミンCを含む食材と組み合わせることで体内に吸収されやすくなります。

栄養価（1人分）

エネルギー：87kcal
食物繊維：4.3g
食塩相当量：0.9g

