

豆腐とトマトのオムレット丼

主食



・ エネルギー	270	Kcal
・ たんぱく質	12.2	g
・ 脂質	6.1	g
・ 糖質	40.4	g
・ 食塩	0.7	g
・ 食物繊維	1.8	g

(1人分)

材料 / 4人分

・ ごはん	400 g	・ 卵	4 個
・ 木綿豆腐	120 g	・ 薄口醤油	小さじ2
・ トマト	200 g	・ 焼き海苔	適宜
・ 小松菜	40 g		

作り方

- 1 豆腐・トマトは角切りにする。
- 2 小松菜は5cm長さに切る。
- 3 耐熱容器に「1人分」の溶き卵と①・②を加えラップをして、500w電子レンジで約2分加熱する。
→途中で一度取り出し軽く混ぜる。
- 4 ごはんを器に盛り、③をかけて、焼き海苔を散らし、醤油をかける。