

# きのここと卵のお手軽ココット

(秋野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。

炒めた野菜・きのこを卵と一緒にトースターで焼いた一品です。きのこは冷凍保存もできるため、上手に使って野菜・きのこの摂取量を増やしてみましょ。また、冷凍野菜も下処理済みでサッと使えて野菜のちょい足しに大活躍です。

材 料	2人分
えりんぎ	1パック
えのきたけ	1/2個
カットほうれん草(冷凍)	40g
卵	2個
バター	小さじ1(4g)
A 塩・こしょう	適量
顆粒コンソメ	小さじ1/2(1g)
ピザ用チーズ	30g



## 作り方

- ① きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターときのこと、ほうれん草を入れてしんなりするまで炒め、Aを加える。
- ③ ココット皿に②を半量ずつ入れ、卵を割り入れてチーズを散らす。
- ④ トースターで焼き色がつくまで10分程焼く。

### 《一人当たり》

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	11.0 g
炭水化物	5.5 g
食物繊維	3.1 g
塩分	0.8 g