



お米のレシピ *supported by* 全農

リコピンたっぷり♪

トマトチーズのとろとろ卵丼

(1人分) エネルギー525kcal / タンパク質21.4g / 炭水化物58.4g / 塩分0.8g / 食物繊維1.0g



食材(1人分)

ご飯	茶碗1杯分(150g~200g)
卵	2個
ミニトマト	3個
ピザ用チーズ	20g
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 卵を割ってチーズ、塩、こしょうを入れ、軽く混ぜ合わせて卵液を作っておく。ミニトマトを半分に切っておく。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れて、ミニトマトをサッと炒める。
- ③ ①の卵液を加え、かき混ぜながら加熱し、半熟状にしてご飯の上に盛る。
- ④ お好みでトマトケチャップをかける。

完成イメージ



目安調理時間
約10分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連 |

全農

