

レタスとトマトの卵とじ



材料(1人分) 21kcal,0.3単位



レタス 20g
トマト 20g
鶏卵 10g
塩 0.3g
黒こしょう 0.05g

作り方

1. レタスは流水で洗い、食べやすい大きさにちぎる。
2. トマトは湯剥きしてから、1cm角に切り、種を取り除く。
3. テフロン加工のフライパンを熱し、レタスをトマトを入れて炒め、割りほぐした卵でとじる。
4. 塩と黒こしょうで味を整えて完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0.2	0	0	0.1(40g)	*	

* 計算せず