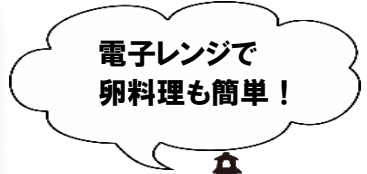


ツナと野菜の卵ココット



エネルギー	145kcal
塩分	1.0g

【材料（1人分）】

- ・卵 1個
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・牛乳 大さじ1/2
- ・ミックスベジタブル 大さじ2
- ・塩、こしょう 少量
- ・ピザ用チーズ 大さじ1/2

【作り方】

- ① ココット皿（小さめの耐熱容器でも可）に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② 電子レンジ500wで2分加熱する。（加熱時間は調整してください）

卵を毎日食べる習慣はありますか？良質なたんぱく質を含む卵は1日1個が目安です。時間がない朝食にお勧めのレシピです！

