

野菜たっぷりチーズココット



材料 (1人分)

・ミックスベジタブル	50g
・プチトマト	2個
・とろけるチーズ	1枚
・卵	1個
・塩、こしょう	少々



作り方

1. ミックスベジタブルと半分に切ったプチトマトを器に並べる。
2. 中央に卵を割り入れ、塩、こしょうをふり、チーズをのせる。
3. ラップをして電子レンジ (500W) で3分加熱する。

ひとことメモ

- * 卵の加熱具合は、お好みに合わせて調節してください。
- * ミックスベジタブルはブロッコリーやジャガイモ、かぼちゃなどの野菜でもOK!

栄養価 (1人分)

エネルギー : 184kcal

食物繊維 : 2.4g

塩分 : 0.8g

