

# ブロッコリーとトマトの オープンオムレツ

材 料 (2人分)

調理時間 20分

鶏卵	3個	A	粉チーズ	大さじ2
ブロッコリー	100g		牛乳	大さじ2
トマト	1/2個 (100g)		塩	ふたつまみ
オリーブ油	大さじ1			



1人分  
234kcal

塩分  
1.1g

作り方 

- 1 ブロッコリーは小房に分け、茎の太い部分は皮をむき、1センチ厚さの輪切りにし、ゆでる。水気をきり、粗いみじん切りにする。トマトは0.5センチ角に切る。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、ブロッコリーとAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、②を流し入れ、ふたをして弱火で7~8分蒸し焼きにして火を止め、3分ほど蒸らす。
- 4 器に盛りつけ、トマトをオムレツの上に飾り、食べやすい大きさに切り分ける。

## ヘルスメイトからひとこと

卵とブロッコリーとトマトの色合いがカラフルで食欲をそそります。ブロッコリーは茎までおいしく食べられます。



市川市公式 Web サイトで他のレシピも  
ご覧いただけます