



主菜

健康のおすそわけレシピ ③

小松菜の巣ごもり卵



エネルギー : 79Kcal

たんぱく質 : 6.5 g

炭水化物 : 0.7 g

脂 質 : 5.2 g

食塩相当量 : 0.7 g

材料(1人分)

卵… 1 個 (50g) 小松菜…20g

塩・こしょう…少々 (お好みの調味料)

作り方

- 1 小松菜は 3 cm幅に切る。
- 2 フライパンを熱し、小松菜を軽く炒め、しんなりしたら、円形にまとめて中央をくぼませる。
- 3 くぼみに卵を割り入れ、少量の水を加え、フタをして中火で蒸し焼きにする。
- 4 卵に火が通ったら、お好みの調味料で味をつける。



元氣トントンおおふなど健康チャレンジプラン

く健康づくり十か条く



第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食へる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎日体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を楽しみながら行う

第七条 食へたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス解消法を見つける