



ばたけ
お花畑ココット

ようい
用意するもの(4人分)

たまご 卵	こ 4個
にゅう 牛乳	120ml
かん ツナ缶	80g
チーズ	40g
ブロッコリー	10 ふさ(140g)
ミニトマト	こ 4個
コーン缶	40g



①ブロッコリーは小ふさに分け、ミニトマトは1/4に切る。コーン缶は汁気を切る。

②卵をといて、牛乳とまぜ合わせる。

③ツナと①、チーズを軽くまぜ合わせ耐熱皿に入れて、②を注ぐ。

④電子レンジで600w(ワット)で5分加熱して、できあがり。

※ 固まっていない場合は、10秒ずつ様子を見ながら加熱する。

※1人分ずつのお皿にする場合は、1皿600w(ワット)で2分加熱し、様子を見る。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
203kcal	13.5g	12.9g	7.3g	0.8g	140mg

(日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)より)