

野菜を使った 簡単 朝ごはんレシピ④

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《チンして食べるカラフルエッグ》



◆ 包丁を使わず、手でちぎるだけ！

◆ 電子レンジでチンするだけ♪

* 調理時間 約10分

* エネルギー 240 Kcal

◆ 材料（4人分）

たまご	・・・4個
ウインナー	・・・6本
キャベツ	・・・大2枚
ブロッコリー	・・・1/2株
プチトマト	・・・4個
好みのドレッシング	・・・大さじ3
塩・こしょう	・・・少々



◆ 作り方

- ① 野菜は洗い、すべて一口大にする。
- ② 深めの耐熱皿にキャベツ、ブロッコリーを盛り付け、たまごを割り落とす。
周りに、ウインナーとプチトマトをのせる。
- ③ 塩・こしょうをし、ドレッシングをかけてラップし、電子レンジ（600W:5分）で加熱する。（時間は様子を見る）
- ④ たまごが半熟になったら出来上がり。

