



とまパラたまご

～ 加西市いずみ会のおすすめメニュー ～

材料(2人分)

トマト	1個
アスパラガス	1本
ベーコン	15g(1枚)
卵	2個
塩	小さじ $\frac{1}{3}$
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	11.7g
カルシウム	36mg
食塩相当量	1.4g

作り方

- 1 卵を割りほぐし、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 アスパラガスは斜め細切り、トマトは一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、卵を入れてさっとかき混ぜ、ふんわりしたら取り出す。
- 4 フライパンにオリーブオイル小さじ1を足し、ベーコン、アスパラガスの順に入れて炒める。最後にトマトを加え、卵を戻し入れて混ぜ合わせる。
(お好みで塩・こしょうを加えて味をととのえる。)



加西市の特産品でもある、トマトとアスパラガスを使ったメニューです。忙しい朝でも簡単にできて栄養バランスがととのいます。