

簡単朝ごはんレシピ 《主菜編》

包丁を使わずにできる！

スクランブルエッグ

材料（1人分）

卵	1個
青菜（冷凍）	片手1杯分
チーズ	ひとつかみ
油	少々
塩・こしょう	少々
ミニトマト	2個



作り方

- ① フライパンに油を熱し、青菜を炒める。
（軽く塩、こしょうをふる）
- ② 溶いた卵、チーズを加えて、混ぜながら火を通す。

ポイント

- 冷凍野菜は、旬のものが急速冷凍されているので、栄養価も高く、彩りも良い。

レシピ作成：東区すこやか食生活推進リーダー 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。