

巣ごもりにんじん

クリエイト
栄養士考案!



材料(2人分)

・にんじん	1本		
・温泉卵	2個	・塩	3つまみ
・ツナ缶(水煮)	1缶	・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	大さじ3		

栄養成分(1人分)

エネルギー: 166 kcal
たんぱく質: 14.6 g
脂質: 8.3 g
炭水化物: 7.4g

食物繊維: 2.1 g
食塩相当量: 1.5 g
ビタミンA: 674 µg

作り方

- ①にんじんを千切りにし、耐熱容器に入れ、500Wのレンジで2分加熱する。
- ②にんじんの水気を切り、水分を切ったツナ、塩と混ぜる。
- ③②を2つの耐熱容器に2等分して入れ、上にチーズを散らし、真ん中に温泉卵を落とす。
- ④オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。
- ⑤こしょうをふって、完成!

POINT

・油が多いチーズと一緒に食べることで、ビタミンAの吸収率がアップ!
・市販の温泉卵を使えば、簡単にプラス1品できます!
・ホワイトソースを入れれば、グラタンにもアレンジできます♪

