

もやねぎピカタ



野菜量
1人77g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	93kcal	炭水化物	4.5g
たんぱく質	4.0g	食塩相当量	0.9g
脂質	6.3g		



①もやしを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで600W2分加熱し、水気をしっかり切る。



②①に卵、ねぎ、★を入れ、混ぜる。



③熱したフライパンに油をひき、②をスプーンですくって平たくする。卵に火が通るまで片面ずつ焼く。



④両面焼き目がついたら、トマトケチャップをかけて完成。

【材料】 (2人分)

- ・もやし 150g(3/4袋)
- ・卵 50g(1個)
- ・ねぎ 5g(2本)
- ★塩 1g(一つまみ)
- ★こしょう 適量(2~3振り)
- ・油 8g(小さじ2)
- ・トマトケチャップ 18g(大さじ1)