

【愛顔の E-IYO (えいよう) プロジェクト】「朝食をとろう！野菜 de 朝食」キャンペーン
今治明德短期大学栄養士養成課程学生の朝食レシピ

【朝食レシピ名】チンゲン菜とツナの卵とじ

【材料】1人分

チンゲン菜 50g (1/2 株)

ツナ缶 18g (1/4 缶)

卵 15g (1/4 個)

ごま油 小さじ 1/3 強

濃口醤油 小さじ 1 弱

みりん 小さじ 1.5

【作り方】

- ① チンゲン菜を 4 cm程度に切る。
- ② 油を熱し、茎から炒める。茎が、しんなりしたら葉を入れる
- ③ 油切りをしたツナ缶を加え、醤油とみりんを入れる。
- ④ 溶いた卵を入れてとじる。



栄養成分表示

熱量 114kcal 食塩相当量 1.0g

【学生コメント】

チンゲン菜を炒めて、ツナと調味料を加え、卵でとじるだけなので、忙しい朝でも簡単に作ることができます。

