



今日のイチオシ★レシピ



トマたま丼



鴻巣市くらしの会おすすめメニュー

地元産の材料がとても簡単に
作ることができ、子どもから
大人まで食べたくなる
美味しさです。



材料（4人分）

- 米 ……………2カップ
- トマト ……………中2個（500g）
- 卵 ……………4個
- レタス ……………1/2個
- パセリ ……………少々
- バター ……………20g
- 牛乳 ……………大さじ2
- コンソメ ……………小さじ1
- 塩 ……………4g
- こしょう ……………少々

作り方

- ①ご飯を普通に炊く。
- ②レタスを洗って大きめにちぎり、皿の周りに並べる。
- ③トマトを洗って皮をむき、大きめに切る。
- ④フライパンにバターを溶かし、③を入れてサッと炒める。
- ⑤④に牛乳、コンソメ、塩、こしょうを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に割ってほぐした卵を入れ、大きく混ぜて卵が半熟になるまで煮立てる。
- ⑦レタスの入った皿にご飯を盛り、⑥をかける。
- ⑧パセリをみじん切にし、⑦に飾る。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー ……463kcal
- タンパク質 ……13.6g
- 脂質 ……………11.0g
- 塩分 ……………1.7g