

香りスクランブルエッグ



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー242kcal ■たんぱく質9.8g ■脂質20.8g ■食塩相当量0.5g

材料（4人分）

- ・卵 6個
- ・ミニトマト 6個
- ・パセリ 大さじ6杯
(みじん切り)
- ・マヨネーズ 大さじ4杯
- ・こしょう 少々
- ・油 小さじ4杯

献立のヒント

香りスクランブルエッグ、
サラダ、コンソメスープ、パン、
果物のヨーグルトがけ



甲州市食生活改善推進員会

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、縦に4つわりにします。
- ② ボウルに卵を割り入れ、焼く直前に卵黄をつぶして卵白を切るように混ぜ、マヨネーズとこしょうを入れてサツと混ぜます。
- ③ フライパンに油を中火で熱し、パセリ大さじ4杯を1分間程炒めます。
- ④ パセリの香りが出てきたら、②を流し入れます。やや火を強めて30秒間そのままおき、まわりが固まってきたら火からおろし、30秒間くらい大きく混ぜ、①のミニトマトを加えてさらにひと混ぜします。
- ⑤ ④を器に盛り、残りのパセリをちらし、出来上がりです。