

トマトのふわとろ卵丼

トマトのリコピン（赤色素）は抗酸化作用があり、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップします

材料 4人分

🕒 10分

- | | | |
|----------------|---|-----------|
| ●ご飯 600g | } | ●卵 4個 |
| ●トマト 1個(150g) | | ●牛乳 60ml |
| ●長ねぎ 1/4本(25g) | | ●塩 小さじ1/3 |
| ●ほうれん草 100g | | ●ごま油 小さじ4 |
| ●もやし 80g | | ●こしょう 少々 |

地産地消



トマト

千葉県は全国5位

※令和3年漁業・養殖業生産統計年報

千葉県産トマトは、1月～2月、5月、10月が旬で、白子町、一宮町、八街市、富里市、銚子市、旭市が主な産地です。緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫に入れましょう。



1人分 栄養価

エネルギー 396kcal たんぱく質 12.0g
脂質 10.6g 食塩相当量 0.6g



東金市
管理栄養士監修

作り方

- トマトは一口大、長ねぎはみじん切りにする。ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、ごま油小さじ1で下味をつける。もやしもゆでて同様に下味をつける。溶き卵に牛乳と塩を加える。
- フライパンでごま油小さじ2を熱し、トマトとねぎを入れ、こしょうをふる。溶き卵を加え半熟状になったら火を止める。ごはんの上に、ほうれん草、もやし、卵の順に盛りつける。

1日の食塩摂取量の目標値（成人）が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

酢・ポン酢の塩分量

塩分量は商品により異なります

酢
大さじ1(15g)塩分 0g
4kcalだしわりポン酢
大さじ1(16g)塩分 0.7g
8kcalポン酢しょうゆ
大さじ1(18g)塩分 1.4g
11kcal

大和支部

塩分を
摂りすぎない
工夫

酢は、塩味を引き立てる効果があり、味のアクセントになります。しかし、1本で味付けができるポン酢などは、塩分が入っていますので、使い過ぎに気をつけましょう。