

トマトグラタンをリメイク！ たっぷり野菜のトマト煮

【栄養価
（1人あたり）】

オムレツ：エネルギー 食塩相当量：1.1g
トマトスープ：エネルギー 食塩相当量：1.8g
トマトチキン煮込み：エネルギー 食塩相当量：1.1g

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【材料（4人分）】

- | | | |
|---|----------|------------|
| A | ●なす | 1本（80g） |
| | ●しめじ | 1株（100g） |
| | ●玉ねぎ | 1/2個（120g） |
| | ●にんじん | 1/2本（80g） |
| | ●ブロッコリー | 1/2株（80g） |
| | ●サラダ油 | 小さじ1（4g） |
| | ●ホールトマト缶 | 1缶（400g） |
| | ○顆粒コンソメ | 小さじ2（8g） |
| | ○塩、こしょう | 少々 |

＊「たっぷり野菜のトマトグラタン」のレシピの具を4人分作り、そのうち1人分をトマト煮として使用しています。

「たっぷり野菜のトマトグラタン」のアレンジレシピの紹介！！

1. オムレツ

- ① 1人分のトマト煮を電子レンジで温める。
- ② 卵1つをボウルに割り、よくかき混ぜる
- ③ フライパンでサラダ油（5g）を熱し、②を流し入れ全体に広げる
- ④ 半熟になったら①のトマト煮をのせて、卵で包み込む



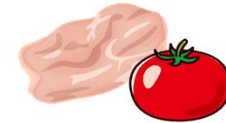
2. トマトスープ

- ① 鍋に1人分のトマト煮と、150mlの水とコンソメ小さじ1/2（2.5g）を入れ、火にかける
- ② 塩コショウ（分量外）で味を調える



3. トマトチキン煮込み

- ① フライパンにサラダ油（5g）を熱し、鶏もも肉1/2枚（120g）を入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ② ①にトマト煮を加え、5分ほど煮込む。



★鶏肉を加えることで、さらにボリュームアップの「トマトチキン煮込み」に！！

朝から野菜を食べることで体の調子が整うよ！
リメイクやアレンジレシピを活用して、手軽に、
いつもの食事にプラス1皿してみよう！

