

○カラフルエッグ（4人分）

～食材料～（4人分）

赤パプリカ	・・・	120g
黄パプリカ	・・・	120g
ピーマン	・・・	120g
ぶなしめじ	・・・	120g
鶏卵	・・・	4個
シュレッドチーズ	・・・	120g
オリーブオイル	・・・	大さじ2
鶏がらスープの素	・・・	小さじ1
塩こしょう	・・・	少々



（1人分：エネルギー 263 kcal，食塩相当量 1.6 g）

作り方

- ① パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは子房にわける。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- ③ しめじがしんなりしたら、鶏がらスープの素と塩こしょうを加えてよく混ぜる。具材を平らにならし、シュレッドチーズをかける。その上から卵を割り入れ、蓋をして3分くらい蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでレタスやトマトを添える。

ポイント

- ・簡単に作れるので、忙しい朝におすすめ！！
- ・お子さんと一緒に、ホットプレートで作るのも楽しいと思います。
- ・ピーマンが苦手な方は、繊維を断ち切るように切ると、苦みが和らぎ食べやすくなります。