


料理名		「ほうれん草とトマトのココット」	
<栄養価> エネルギー : 282 Kcal たんぱく質 : 11.9 g 脂質 : 25.6 g カルシウム : 112 mg 鉄 : 1.9 mg ビタミンA : 329 μg RE ビタミンB1 : 0.11 mg ビタミンB2 : 0.29 mg ビタミンC : 9 mg 食物繊維 : 1.2 g 食塩相当量 : 1.0 g			
材 料	分量 (g)	作 り 方	
ほうれん草 ウインナー ミニトマト バター 卵 牛乳 塩 こしょう チーズ	40 15 15 2.5 60 35 0.5 少々 適量	①ほうれん草は3cm幅、ウインナーは輪切り、ミニトマトは半分に切る。 ②フライパンにバターを入れ、ほうれん草、ウインナーを炒める。 ③ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを入れ、混ぜる。 ④耐熱容器に、炒めた具材と③を入れる。 ⑤④にトマトとチーズをのせ、180℃のオーブンで15分～20分焼く。	
◎調理のポイント ほうれん草やチーズ、牛乳で、不足しがちなカルシウムを手軽にとることができる一品です。			