

# トマトオムレツ

\*目安：9か月以降～



## 材料（4人分）

卵・・・・・・・・・・4個  
牛乳・・・・・・・・・・大さじ4  
ミニトマト・・・・4個  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1

## 下準備

▷ミニトマトは湯むきし、1/4に切る

## 作り方

- ① ボウルに卵、牛乳を入れ、溶きほぐす。
- ② フライパンに半量の油を熱し、トマトを炒める。
- ③ 残りの油を加え、①を流し入れ、形を整えながら焼く。

\*ブロッコリーなどを付け合わせる、葉物野菜などを小さく切って入れると、野菜をより多くとることができます。

## トマトに含まれる栄養素のはたらき

- ビタミンA・・・皮膚や粘膜を保護するはたらきがあります。
- ビタミンC・・・抗酸化作用があり、体内の細胞を守るはたらきがあります。
- カリウム・・・血圧を上げるナトリウムを排出するはたらきがあります。

## 栄養成分量（1人分）

エネルギー	111 kcal	たんぱく質	6.2 g		
脂質	8.1 g	炭水化物	3.3 g	食塩相当量	0.2 g