環境と身体にやさしいクッキング
～岡谷市食生活改善推進協議会より～

しふくっきんぐ

環境と身体にやさしいクッキング

☆調理時間はたったの【10 分】
☆調理器具は０！！
　料理で使う洗い物が少なくすみます！
☆火を使わず電子レンジで作る♪
　小学生のお子さんでも安心して作れます。

とんぺい焼き

岡谷市環境課
公式キャラクター
“もぐどん”

【材料（1 人分）】

卵（M～L 玉）	1 個
千切りキャベツ	70ｇ
豚こま切れ肉	25ｇ
塩こしょう	少々
ソース	大さじ 1/2
マヨネーズ	小さじ 1
ミニトマト	2 個

千切りキャベツは、カット野菜を使えば包丁・まな板も必要なし。
価格も安定しているので、野菜が高騰している時にもおすすめです。

【1人分　栄養価】
エネルギー:204kcal　たんぱく質:13.0g
脂質:12.6g　食塩相当量:0.9g

【作り方】

① 耐熱用の平らな皿にラップをかけて、卵を割り入れ、ラップがきれないように溶いて広げる。
② 卵の上に千切りキャベツをのせ、豚こま切れ肉をのせ、塩こしょうをする。
③ 上にラップをかけて 500W の電子レンジで３分程度加熱をする。
④ 上のラップを取り除き、ラップごと半分にする。ラップを引き抜き、上にソースとマヨネーズをかけ、ミニトマトを添えて出来上がり。

岡谷市健康推進課