

もっと

からだにイイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

ふわとろトマトたま炒め

【材料（2人分）】

トマト 2個

トマトのリコピンには
抗酸化作用あり!

生バジル 5g

卵 2個

【日清オイリオ】

ボスコエキストラバージンオリーブオイル

大さじ1

塩 少々

リコピンは油と一緒に
摂るのが◎

こしょう 少々

使用商品



【作り方】

- ① トマトは洗ってヘタをとり6等分にする。
バジルは葉を摘んでおく。
- ② 卵を割りほぐし、塩を半量とこしょうを
入れる。
- ③ フライパンに半量のオリーブ油をいれ、
②をいれる。フライパンとの接地面が
固まったら一旦器に移し、軽くほぐして
おく。
- ④ 同じフライパンに残りのオリーブ油を引
き、中火でトマトを手早く炒め、③を
戻す。
- ⑤ 残りの塩で味を整え、バジルを加えて
器に盛り付ける。

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	186kcal
たんぱく質	8.1g
食塩相当量	0.5g

