

★紫外線対策レシピ



🍷 トマト・アスパラガス・チーズのオムレツ

材料（4人分）

| | |
|-----------|-------------|
| トマト | 中 1 個(200g) |
| アスパラガス | 2 本(50g) |
| ピザ用チーズ | 60g |
| (とろけるチーズ) | (4枚ぐらい) |
| 卵 | 4 個 |
| 牛乳 | 大さじ 4 |
| 塩・コショウ | 少々 |
| オリーブ油 | 大さじ 2 |

| | |
|-----------|---------|
| 栄養成分（1人分） | |
| エネルギー | 195kcal |
| たんぱく質 | 10.3g |
| 脂質 | 15.2g |
| 炭水化物 | 3.2g |
| 食塩相当量 | 3.3g |



野菜に含まれるビタミン C と、肉・卵・チーズ等の動物性たんぱく質とを一緒に摂ると、コラーゲンの生成を強化してくれます。

作り方

卵をほぐし、牛乳を加えよく混ぜる。

トマトは、0.5cm 角ぐらいに切る。

アスパラガスはトゲの部分を削いで茹で、0.5cm 幅ぐらいに斜め切りにする。

熱したフライパンにオリーブ油を入れ、 を流し入れて、少し火が通ったら と、ピザ用チーズを入れてオムレツの形に整える。