

Let's簡単クッキング

ツナとチーズの卵ココット



エネルギー（1人分）
139kcal

【材料】（1人分）

卵	1個
ツナ缶	1／2缶
ピザ用チーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
塩、こしょう	少量

加熱時間は
お使いの電子レンジに
より調節してください。

【作り方】

- ① ツナ缶は油（汁）を切る。
- ② ココット皿（小さめの耐熱容器でも可）に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500wで1分加熱する。
- ④ 一度取り出して軽く混ぜ、電子レンジ500wで1分加熱する。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4121