

# キッチンGAMA



☆朝ごはんレシピ☆  
どんどん焼き(洋風)  
(ごはんのお好み焼き風)

朝ごはん  
シリーズ

【材料】1人分



ごはん	120g	こしょう	適量
卵	1個	油	小さじ1
ハム(刻む)	1枚	ケチャップ	小さじ1
ミックスベジタブル(茹でる又は電子レンジにかける)	40g	ソース	小さじ1
とろけるチーズ	10g		

## 【作り方】

- ① ボールに卵を割りほぐし、ごはん、ハム、ミックスベジタブル、チーズを混ぜる。
- ② こしょうで味つけする。
- ③ フライパンやホットプレートに油を薄くぬってお好み焼きのように丸く成形し、両面ともこんがり焼く。ケチャップとソースを混ぜ合わせたものを上にかけて出来上がり。

## 【管理栄養士のワンポイント】

ごはんとなぎとなる卵さえあれば、中身は何でもOK! ハムの代わりにツナを入れても美味しいです。

キッチンGAMAでは和風バージョンも紹介しています。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
423 kcal	14.8g	120mg	1.8mg	1.4g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)  
TEL0533-67-1151  
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト  
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

