卵ココット

材料（作りやすい分量　2人分）：

卵	1個	ツナ缶（油漬）	1/2缶
ほうれん草の葉	60g	牛乳	50ml
塩	少々		

作り方：

①ほうれん草はゆでて1.5cm程度の長さに切る。

②ボウルに卵を割り入れ、牛乳、塩を入れて混ぜる。

③②にほうれん草、ツナを入れて混ぜる。

④アルミカップ（8号）４個に③を流し入れる。

⑤200℃のオーブンで約12分又はオーブントースターで卵にしっかり火が通るまで焼く。

栄養価（1人分）：

エネルギー103kcal 、たんぱく質　6.6g

脂質7.0g、炭水化物2.7g、食塩相当量0.4g

