

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ トマトとキノコとハムの目玉焼き

朝ごはんにぴったりの簡単レシピ！タンパク質と野菜を同時に摂りたい方におすすめです☆

準備時間

0
分

調理時間

5
分

分量

1
人分



材料（3個分）

卵 1つ
ハム 1枚
トマト 1/4個
きのこ 10g

作り方

- 1、野菜は食べやすい大きさに切り、フライパンに並べる
- 2、あとは普通の目玉焼きを作るようにして完成

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



糖質

2.2 g

好きな野菜をいれてもいいですね

ぜひお試しください！