

主菜

もやしと納豆のチーズオムレツ

～野菜たっぷり
&減塩レシピ～



👉一皿メモ

まな板、包丁がいらないお手軽メニューです。魚焼きホイルを使うと上手に返すことができます。

<材料4人分>

- もやし …200g
 - ピザ用チーズ…80g
 - 納豆 …1パック
 - オリーブ油 …大さじ1
 - トマトケチャップ…適量
- A [卵 ……6個
しょうゆ…小さじ2
- 付け合わせ…トマト、レタスなど

<作り方>

- ① ボウルに A を入れて混ぜ、もやし、ピザ用チーズ、納豆を加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに魚焼きホイルをしきオリーブ油を入れ、中火にかけて温まったら①を流し入れて大きく混ぜ合わせ、蓋をして弱火で6～7分程焼く。
- ③ まわりが固まって中央部が半熟状になったらホイルごと持ち上げて蓋の上に置き上からフライパンをかぶせひっくり返す。さらに弱火で5分位焼く。
- ④ さらに付け合わせの野菜と切り分けた③を盛り付ける。好みでケチャップをかける。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
237kcal	16.4g	17.0g	181mg	1.3g

横手市健康推進課 栄養支援係