



## おすすめレシピ

Vol.67 (平成 25 年 3 月号)

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

# 「納豆オムレツ」

1 人分あたり  
166kcal  
ビタミン K 166  $\mu$ g  
塩分 1.6g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

ご飯に合う、和風オムレツです。

納豆は、良質なタンパク質を含み、骨をつくるために必要なカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミン K が多く含まれます。

### 【作り方】

- ① 大葉を細く切り、A は合わせておきます。
- ② 梅漬は種をとって、みじん切りにし納豆と混ぜます。
- ③ サラダ油をひいたフライパンを熱します。
- ④ 卵をといて、③に流し入れて弱火で焼き、表面の卵がおおよそ固まったら、半熟状態で火を止めます。
- ⑤ ④の上に②をおき、卵で納豆をくるみます。
- ⑥ 皿にとり、大根おろしと大葉のをせて A をかけます。

栄養士 鈴木 悠

### 【材料(2 人分)】

・大葉	1 枚	A	・しょうゆ	小さじ 2
・梅漬	1 個		・酢	小さじ 2
・納豆	1 パック		・レモン汁	小さじ 1/3
・サラダ油	大さじ 1/2		・顆粒だし	小さじ 1/3
・卵	2 個			
・大根おろし	50g			

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。