



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 μ 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、そ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、大根おろしと大葉をのせて A をかけます。

【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。