

～減塩シリーズ～ オイルサーディンの  
ごまオムレツ



【1人あたりの栄養量】

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 272kcal | たんぱく質 | 15.1g |
| 脂質    | 21.5g   | 炭水化物  | 3.7g  |
| 塩分    | 0.9g    |       |       |



【材料(2人分)】

|               |        |
|---------------|--------|
| * オイルサーディン    | 1/2缶   |
| * ミニトマト       | 2個     |
| * ブロッコリースプラウト | 2/3パック |
| * たまねぎ        | 1/6個   |
| * 卵           | 2個     |
| * 白すりごま       | 大さじ1   |
| * ピザ用チーズ      | 40g    |
| * サラダ油        | 小さじ2   |

【作り方】

- ① オイルサーディンは半分に、ミニトマトは1/4に切ります。
- ② ブロッコリースプラウトは長さを半分に、たまねぎは薄切りにします。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、白すりごまを加え混ぜ合わせます。
- ④ 小さめのフライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて木べらで混ぜながら加熱します。
- ⑤ 固まりはじめたらすぐに弱火にし、チーズ、①、②をのせ、ふたをして4～5分蒸し

\* 栄養士MEMO\*



\*野菜のうま味、ごまの風味を利用した減塩レシピです。オムレツの裏面に、ほどよい焼き色をつけることで香ばしい風味が味つけのひとつとなり、薄味が気になりません。

\*オイルサーディン(油漬けいわし)は、いわしを塩水に軽く漬けて、オイルで煮込んだものです。アンチョビ(塩漬けいわし)に比べて塩分が少ないため、パスタの具やトマト煮などもおすすめです。

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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士