

さいしょに野菜!きちんと野菜!! 野菜モリモリ 350

国保発



健康応援レシピ!

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



納豆にひと手間加えて

きのこの納豆オムレツ

エネルギー255kcal 塩分0.6g 野菜量160g(きのこ類含む)

／1人分

○材料 (2人分)

・えのき	大1袋	・刻みのり	ひとつまみ
・しめじ	1袋	・卵	2個
・長ねぎ	1/3本	・酒	小さじ2
・納豆	2パック	・オリーブ油	小さじ1
・納豆付属のたれ	1袋		

○作り方

1. えのき、しめじは根元を切り落として、半分の長さに切る。長ねぎはみじん切りにする。
2. 納豆、納豆のたれ、みじん切りにしたねぎ、刻みのりをボウルに入れ混ぜ合わせる。
3. フライパンにえのき、しめじを入れて酒をふり、中火で炒め、しんなりしたら2のボウルに入れる。そこに割りほぐした卵を入れよく混ぜる。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、3を入れて蓋をして弱火で5分程焼く。
5. 卵が程よく固まったら、フライ返しで半分に折り、再び蓋をして火が通るまで弱火で焼く。



栄養士イ千押し★3色×3食!!!

3色食品群の「緑」はからだの調子を整えます。野菜、果物、きのこなどが当てはまります。3色食品群の中でも「緑」は不足しがちなため、積極的に毎日の食事に取り入れましょう。

