

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

具沢山和風オムレツ



さきいかを使用することで、旨味がアップします!

【1人分当たり】

エネルギー 208kcal

食物繊維量 5.3g

野菜使用量(きのこ類含む)120g



管理栄養士からのおすすめポイント

きのこ類やひじき、もち麦、さきいかを使用することで自然と噛む回数が増えます。よく噛んで時間をかけて食べることで、満腹感が得られ、食べすぎの予防につながります!

健康応援レシピ!

～体重・腹囲が気になる方へ～

国保発!



【材料 2人分】

・キャベツ	2枚	・卵	2個
・エリンギ	1本	・枝豆(冷凍)	20g
・えのきたけ	1/2袋	・ミニトマト	2個
・さきいか	20g	・サラダ油	大さじ1/2
・もち麦	20g	・塩こしょう	少々
・乾燥ひじき	小さじ2		

【作り方】

※事前準備として、もち麦は茹でて水を切っておく。乾燥ひじきは水で戻しておく。

① キャベツは5mm幅の千切りに、エリンギは細切りに、えのきたけは半分の長さに切り、ほぐす。

ミニトマトは1/4に切る。

② ①のミニトマト以外を皿にのせてラップをし、柔らかくなるまで電子レンジで加熱して、あら熱をとる。

③ ボウルに卵を割りほぐし、その中にさきいか、もち麦、ひじき、②を入れて混ぜ合わせ、塩こ