

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎 No.171



国保券

野菜モリモリ350/ 健康応援レシピ



体重・腹囲が気になる方へ

具だくさん 和風オムレツ

【1人当たり】

エネルギー	208kcal
食物繊維量	5.3g
野菜使用量(きのご類含む)	120g
食塩相当量	0.9g

きのご類やひじき、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。

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

- ※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。
 - ②①のミニトマト以外を皿にのせ、柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、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、塩こしょうで味をつける。
 - ④サラダ油を熱したフライパンに③を流し入れ、形を整える。枝豆とミニトマトを上にはらき、両面に焼き色が付くまで焼く。

普段料理はしないけど、簡単に美味しくできました



6月のCATV出演者
国東町北江
小田原 公治さん

私の宝物[★] vol.50

いわもと まもる
岩本 護司くん
(10か月)
安岐町西本
母 亜美さん



良く寝て良く食べ、ニコニコ笑顔の護司くん
大好きなご飯をいっぱい食べて、
すくすく健康に育ってね (母)

私の達者な秘訣

vol.50

まつもと よしえ
松本 芳江さん (85歳) 国見町伊美



お菓子作りと手芸が趣味です。私は「好きなことをして、心穏やかに過ごすこと」を心がけています。お菓子や料理をご近所さんに差し上げて、喜んでもらうことが何よりの生きがいです。