

健康日本21 かりや計画推進

なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

料理は愛♡

～おいしく・楽しく・バランスよく～

問 保健センター (☎23-8877)

お薦めの一品「切り干し大根入りスパニッシュオムレツ」

このレシピは食と健康づくりの会会員が試作、検討しています。



材料 (1人分)

ジャガイモ……………30g
ニンジン……………30g
タマネギ……………20g
ピーマン……………10g
切り干し大根……………8g
しょうゆ……………2.5g
卵……………60g (1個)
オリーブ油……………8g
オールスパイス……………1g
塩……………1g
こしょう……………少々

作り方

- ①ジャガイモ、ニンジンは皮をむき1cmのいちよう切りにして水から下ゆでする。皮をむいたタマネギとピーマンは1cmの角切りにする。
- ②切り干し大根は水洗いして汚れを落とし、水に3分ほど漬ける。しばって1cmほどに切り、しょうゆで下味を付けておく。
- ③卵はといておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、中火で①②を炒める。オールスパイス、塩、こしょうで味を整え、卵を流し入れる。
- ⑤菜箸でかき混ぜ、半熟状になったら弱火にして、8割ほど火が通ったら皿を使ってひっくり返し、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。

<栄養価>

エネルギー
237kcal

たんぱく質
9.5g

脂質
14.4g

食塩相当量
1.6g