



# 春におすすめ 手軽な健康レシピ 『春野菜のオープンオムレツ』



## 栄養価(1人分)

エネルギー 200kcal      脂質 12.9g  
たんぱく質 13.7g      塩分 0.9g



## おすすめポイント

寒暖差に負けない体づくりにおすすめの一品です！

- 卵・牛乳…免疫細胞の材料となるたんぱく質
- 新玉ねぎ…腸内環境を整えるオリゴ糖
- アスパラガス…抗酸化作用のあるビタミンA、C、E

疲労回復を助けるビタミンB群やアスパラギン酸

が含まれています。

季節の変わり目に体調を崩さぬよう、栄養バランスの良い食事を基本に、これらの栄養素を意識して摂りましょう。また適度な運動や十分な睡眠も大切です！



## 材料(2人分)

## 作り方

新玉ねぎ	100g
アスパラガス	50g
エリンギ	50g
ハム(スライス)	30g
油	5g
コンソメ	3g
塩	少々
コショウ	少々
卵	2個
牛乳	100cc
ケチャップ	好みで

- ① 新玉ねぎは皮をむき、短めの薄切りにする。
  - ② アスパラガスは根元を落とし、根元側の皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
  - ③ エリンギは縦に短冊切り、ハムは3等分し短冊切りにする(①②と大きさをそろえる)。
  - ④ フライパンに油を熱し、①②③の野菜をしんなりするまで炒め、時間差でハムを加える。火を止め、Aの調味料で下味をつけ、粗熱をとる。
  - ⑤ ボールに卵を溶き、牛乳と④を加え、混ぜ合わせる。
  - ⑥ フライパンにフライパン用シートを敷き※、⑤を流し入れ、蓋をして弱火で7~8分前後焼く。
  - ⑦ 蓋を取り、水分をとばしながらしばらく焼き、火が通ったら、シートごとな板に取り出し、食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ※ シートが直火に触れないよう注意が必要です。

