

【お豆のオムレッツ】



Memo

大豆は「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が豊富な食品です。他にも食物繊維、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルやビタミンが豊富に含まれています。

豆はよく噛んで食べられる食材なので、食卓にとり入れてみてください。

材料(4人分)

ゆで大豆……………70g(1/2袋)
ミックスビーンズ…70g(1袋)
玉ねぎ……………中 1/4 個(40g)
ミニトマト……………4 個(40g)
卵……………3個
油……………小さじ2
顆粒コンソメ……………小さじ1
粗挽きこしょう……………少々
ケチャップ……………適量

作り方

- ①ゆで大豆は、水で流して水気を切る。
- ②玉ねぎは 1cm 角に切る。
ミニトマトは4つに切る。
- ③卵は溶きほぐしておく。
- ④フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ゆで大豆、ミックスビーンズの順に炒め、コンソメと粗挽きこしょうを加えて炒め合わせる。
- ⑤ミニトマトを加えて卵を回し入れ、全体をかき混ぜたら蓋をして弱火で7~8分焼く。
- ⑥切り分けて、ケチャップをのせて出来上がり。

1 人分 栄養価	エネルギー 135kcal	たんぱく質 9.5 g	脂質 8.3 g	炭水化物 7.9 g	食塩相当量 0.6 g
-------------	------------------	----------------	-------------	---------------	----------------