

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

1人分
431kcal
塩分 1.2g



食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍
保存できます。サンド
イッチの具にも。アス
パラガスはスナッペ
ンドウでもOK。

Check



ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。

管理栄養士直伝!



材料 (2人分)

卵	3個
粉チーズ	大さじ3
ツナ	小1缶(軽く汁気をきる)
オリーブ油	大さじ2
アスパラガス	100g (小口切り)
ミックスビーンズ	70g
塩、こしょう	各少々

作り方

- 卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- フライパン(直径18~20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- 半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。



※お好みでケチャップ(分量外)を添える。

BLT(ベーコン、レタス、トマト)スープ

材料 (2人分)

ベーコン	2枚(40g)(2cm幅に切る)
レタス	2枚(60g)(小さめにちぎる)
トマト	小1個(100g)(1cm角に切る)
水	2カップ
顆粒コンソメ	小さじ1
塩、粗びきこしょう	各少々

作り方

- 鍋にベーコンを入れてざっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

Check



トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。

1人分
98kcal
塩分 1.3g

