

小松菜のオープンオムレツ

副菜

主菜

《1人分：エネルギー170kcal 食塩相当量0.5g》



季節の野菜 小松菜

府中市の特産品。カロテン、カルシウムがたっぷり、アクが少なく下茹で不要なので、食べやすい。



おいしい時期：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養

：カロテン、ビタミンC・B群・E・カルシウム・鉄・リン・食物繊維など豊富に含みます。特に、カルシウムはほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。ほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症予防にも効果的です。カルシウムの体内吸収率を高めるには、たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることがポイントです。

選び方

：葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

材料	2人分
小松菜	140g
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	100g
卵	2個
塩	2g
こしょう	少々
ミニトマト	40g (4個)

《作り方》

- 1 小松菜と玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、豚ひき肉、1の順で炒め、塩、こしょうをする。
- 3 ミニトマトは半分に切る。
- 4 ボウルに卵を溶きほぐし、2、3を入れ混ぜる。
- 5 耐熱皿に④を流し、200℃のオーブンで20分位加熱する。
(加熱時間は目安です。)

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記までお問合せください。

