

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 278

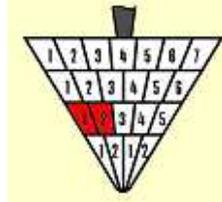
1人分の栄養価

食事バランスガイド

納豆オムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：黒石市 在住



主菜2つ



エネルギー	122kcal
タンパク質	10.2g
脂質	7.0g
塩分	1.4g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵...	2個
かにかまぼこ...	20g
万能ネギ...	2g
ひきわり納豆...	25g
しょうゆ...	小さじ1
塩...	ひとつまみ
牛乳...	大さじ2
油...	適量
トマト...	適量



レシピ提供者から...

ひとつこと

牛乳を入れることでふんわり仕上がります。



作り方

材料を全て混ぜ合わせ、中火・弱火を繰り返して、じっくり、ふんわり焼き上げる。
付け合わせにトマトを添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.