

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 282

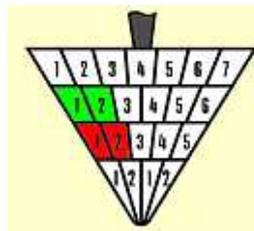
1人分の栄養価

## 青菜とニューコンビーフのオムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 食事バランスガイド



副菜 2つ  
主菜 2つ

エネルギー	200 kcal
タンパク質	18.1 g
脂質	11.8 g
塩分	1.6 g

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

茹でた青菜...	150 g
ニューコンビーフ...	100 g (1缶)
(又はベーコンやハムなど)...	(20 g)
卵...	2個
こしょう...	少々
塩...	少々 (1 g)
トマト...	60 g
パセリ...	少々 (2 g)



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・大根の葉やかぶの葉は、少しヘタをつけて切り落とし、最初はヘタつきの茎を立ててゆで、半分加熱したら横にして葉をゆでると、バラバラにならず、切る際にはかどります。
- ・ニューコンビーフは低脂肪のものを使うと、エネルギー量と脂肪分をもっと減らせます。
- ・大根やかぶの葉を利用したエコクッキング。野菜たっぷりとお卵を使って、主菜兼副菜に！



### 作り方

青菜（かぶの葉や大根葉のゆでたもの、おひたしの残り物など）を1cm角に刻み、絞って水切りする。

テフロン加工のフライパンにニューコンビーフをあげ、茹でた青菜と炒め、味を見てこしょうや塩を使う。

卵に塩少々を入れ、2人分に分けて焼く。

卵の面積の半分に をのせ、残り半分の面積の卵をかぶせ、半月状のオムレツにする。

を皿に盛りトマト、パセリを飾る。

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。