

◎メニュー名：豆腐の和風オムレツきのこナッツあん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：289kcal(1人分) | 食塩相当量：1.9g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

|      |         |             |             |
|------|---------|-------------|-------------|
| きのこ類 | ビタミンD   | 神経伝達サポート    | ・・・認知症予防    |
| くるみ  | オメガ3脂肪酸 | 血管の柔軟性維持    | ・・・生活習慣病予防  |
| 豆腐   | たんぱく質   | カルシウムの吸収アップ | ・・・骨粗しょう症予防 |

| 材料名                  | 分量 (g・ml) |
|----------------------|-----------|
| 卵                    | 3個        |
| 絹ごし豆腐                | 150g      |
| お好みのきのこ類 (しめじ・生椎茸など) | 100g      |
| 青ねぎ                  | 10g       |
| ごま油                  | 小さじ1      |
| しょうゆ                 | 小さじ1      |
| 塩                    | 少々        |
| = A =                |           |
| 素焼きくるみ 徳用            | 20g       |
| 水                    | 150ml     |
| しょうゆ・みりん             | 各小さじ2     |
| 片栗粉                  | 大さじ1/2    |



作り方

|  |
|--|
| ①きのこ類は石突きを除いてほぐしておく。青ねぎは小口切り。  |
| ②ボウルに卵を割りほぐし、青ねぎ・しょうゆ・塩を加えて混ぜ、さらに豆腐をスプーンですくいながら加えて混ぜる。                                 |
| ③フライパンにごま油 (小さじ1/2) を入れて熱し、②の卵液 (1/2量) を流し入れる。かき混ぜて固まってきたらオムレツ状に成形して皿に盛りつける。同様にもう1つ作る。 |
| ④③のフライパンにきのこ類・Aをあわせて火にかけ、とろみが出るまで加熱する。   |
| ⑤③のオムレツに④のあんをかける。  |

パーフェクトレシピポイント

|  |
|--|
| ビタミンDを含むきのこ類やオメガ3脂肪酸を豊富に含むくるみをあんに加えることで、抗酸化作用を高め、血管の柔軟性維持につながるなど、多くの栄養効果が期待できます。 |
| 体で作ることができない不飽和脂肪酸を含むくるみをプラスすることで、免疫機能の維持、血管を強くする働きも期待できるパーフェクトレシピになります。          |