



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 大豆入りオムレツ



### 【材料】(2人分)

・ゆで大豆	50 g
・玉ねぎ	中 1/2 個
・ピーマン	中 1 個
・まぐろ水煮缶 (ノンオイル)	50 g (缶汁を除く)
・卵	2 個
・塩昆布	4 g
・サラダ油	小さじ 1
・ケチャップ	大さじ 1/2
・こしょう	少々
・大葉	2 枚

### 【作り方】

- ① ゆで大豆は軽くつぶす。卵はボールに割り入れてよくかき混ぜておく。玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- ② 小さめのフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、最初に玉ねぎを炒めて、少し透明になってきたらピーマンを入れてさらに炒める。ピーマンに火が通ったら、ゆで大豆と缶汁を切ったまぐろの水煮、塩昆布を入れて炒めて軽くこしょうを振る。
- ③ 卵を②に流し入れて全体をよく混ぜ合わせる。少し固まってきたら丸く形を整え、弱火にする。蓋をして火が通るまで焼く。(5～6分くらい)
- ④ 4つに切り分けて、大葉を敷いた皿に盛りつける。ケチャップを添える。

### 【1人分】

エネルギー 172Kcal

たんぱく質 14.8 g

脂質 9.8 g

炭水化物 8.7 g

食物繊維 3.5 g

食塩相当量 0.8 g



人材バンク  
管理栄養士  
林 純子

大豆は、「畑の肉」と言われるほど植物性食材の中でもたんぱく質が豊富です。コレステロールを減らす、血圧を下げる、脂肪を燃焼させやすくして、脂質の代謝を促進する、などの効果が期待できます。また、大豆イソフラボンは女性ホルモンである「エストロゲン」に構造が似ていて、更年期障害を緩和する効果もあり、積極的に摂るようにしましょう。

ゆで大豆はそのまま食べられるので、料理に足すだけでボリュームが出ます。ゆで大豆やまぐろ水煮缶(ツナ)は保存食として備えておけるので、災害時にも活用できます。

ツナと言われるものには、まぐろのほかにかつおぶりを原料にしているものもあります。好みで選んでみましょう。今回は水分を切って使いましたが、残った液にもうま味があります。汁物や青菜のお浸しに使うなど、無駄なく活用しましょう。

## 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

