

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です!



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術!

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カ
ルシウムが手軽に補え
る食材。大豆はたん
ぱく質、その他の
豆は糖質も補え
ます。



材料 (2人分)

卵…………… 3個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小1缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作り方

- ①卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン(直径18~20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)