

# ひじきと切り干し大根の和風オムレツ



\*\*\*献立意向\*\*\*

- \* 鉄分は、汗とともに失われていきます。切り干し大根とひじきには鉄分が多く含まれているので、沢山汗をかく夏の貧血予防におすすめです。
- \* 切り干し大根とひじきは煮物にすることが多いですが、オムレツにすることで苦手な人も食べやすくなります。
- \* 切り干し大根には 旨味成分が多く含まれるため、調味料を減らしても満足することができます。
- \* 長ネギなどの香味野菜は、特有の香りで味にメリハリをつけることができ、減塩効果に効果的です。



献立名：ひじきと切り干し大根の和風オムレツ		1人分栄養価： エネルギー 180 kcal たんぱく質7.5 g 脂質12.3 g 炭水化物9.9 g 食塩相当量1.1g	
材料：2人分		作り方：	
卵	2個(100g)	①	乾燥ひじき、切り干し大根は水を張ったボールに入れ、水に入れて戻しておく。このとき、切り干し大根は食べやすい大きさに切る。
乾燥ひじき	5g	②	別のボールに卵を割り入れよく溶きほぐし、①および長ねぎ、(A)を加えて混ぜる。
切り干し大根	10g	③	熱したフライパンに油をひき、②を流し入れ、木べらで大きくかき混ぜ、半熟状になったら蓋をして縁が固まるまで焼き、裏返して火を通す。
長ねぎ	15g	④	器に盛り付け、好みに彩りを添える。
(A)			
しょうゆ	10g		
みりん	15g		
こしょう	少々		
油	14g(大匙1)		

