



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
169 kcal

1人分
食塩相当量
1.3g

1人分
たんぱく質
12.8g

春を感じる食材で、
不足しがちな栄養をバランスよく補えます

しらすとアスパラの春オムレツ

春が旬のアスパラガスや春キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。免疫力が下がりがりやすい妊娠期におススメの栄養素です。また、卵はビタミンC以外の主要な栄養素を全て含む食材です。免疫細胞の材料となるたんぱく質も豊富なためおススメの食材です。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

卵	3個	牛乳	大さじ1
アスパラガス	60g	粉チーズ	小さじ1/2
春キャベツ	80g	塩	少々
しらす	30g	こしょう	少々
		オリーブ油	小さじ1
		トマトケチャップ	大さじ1/2

- 1 アスパラガスは根元の固いところを切り落とし、下1/3の皮をピーラーでむいたら、半分の長さに切ります。ラップに包み、電子レンジ(600W)で1~2分加熱し、粗熱が取れたら斜めに切ります。
- 2 春キャベツは太めの千切りにします。
- 3 ボウルに卵を溶き、2としらす、Aを加えてよく混ぜます。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、3を流し入れます。へらなどで半熟状になるまで1分ほど混ぜながら加熱します。
- 5 4の上に1のアスパラガスを軽く押さえながら並べます。皿にスライドするように移し、皿にフライパンをかぶせて裏返します。
- 6 火を少し弱めて3分ほど焼いたら、食べやすい大きさに切って器に盛り、トマトケチャップを添えます。



ココがPOINT!

アスパラガスは加熱後、固さが残っていた場合は、10秒ずつ加熱時間を追加してください。