



栄養バランス満点！

木綿豆腐としらすのオムレット

しらすの旨みと小ネギの風味が効いたオムレットは、木綿豆腐を入れることでボリューム感が出るのに、とってもヘルシー。カルシウムやミネラル、良質なたんぱく質が摂れるので、忙しい朝のメイン料理や、夜のプラス1品などにおすすめです。

材料(2～3人分)

- 卵…4個
- 木綿豆腐…1/2丁
- 釜揚げしらす…60～70g
- 小ネギ…1/2束
- オリーブオイル…適量
- ケチャップ…適量
- ザ・デリシャス…小さじ1
- A マヨネーズ…大さじ1
- しょう油…少々

下ごしらえ

- 木綿豆腐はペーパータオル2～3枚で包み、軽く絞って水気をきる。
- 小ネギは小口切りにする。

作り方

1. 適当にくずした木綿豆腐としらすをフライパンに入れて、弱火～中火で水分を飛ばすように炒る。
2. 1にAを入れて、軽く混ぜ合わせる。
3. ボールに卵を割り入れてよく溶きほぐしたら、2と小ネギを加えてザクザク混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけてたら3を流し入れて、オムレットを作る。
5. 最後にお好みでケチャップをかけて、出来上がり♪

即席スープ

お椀に乾燥わかめと少量のデリシャスを入れて熱湯をそそぎ、混ぜ合わせ小ネギをちらす。

