



ほねつよ レシピ

Vol.3

もやしと納豆の チーズオムレツ ♪

主菜



● 材料（4人分）

- ・もやし 1袋
- ・ 피자用チーズ 80g
- ・納豆 1パック
- ・卵 4個
- ・牛乳 大さじ2
- ・納豆のたれ 1つ
- ・オリーブオイル 大さじ1

● 栄養成分表示（1人分）

エネルギー量.....	193kcal
たんぱく質.....	12.3g
カルシウム.....	172mg
ビタミンD	1.9μg
ビタミンK.....	96μg
塩分.....	1.0g



● 作り方

- ① 卵、牛乳をボウルに入れて混ぜ、もやし、チーズ、納豆を入れ、さらに混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①を流し入れ蓋をして焼く。
- ③ 5分焼いたら、裏返し、さらに5分焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、納豆のたれをつけて食べる。



ポイント

納豆はカルシウムやビタミンKを多く含んでいます。納豆が苦手な方でも食べやすく、もやしでかさ増しされたボリューム満点の一品です。

健康な骨を育てるためには、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDやビタミンKと一緒に摂れるよう「ほねつよレシピ」を紹介します。また、主食・主菜・副菜をそろえて、1日3回の食事を大切にしてください。

