



◎ 材料 (4人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| 引き割り納豆 …… 120g | サラダ油 …… 小さじ1 |
| 卵 …… 4個 | しょうゆ …… 小さじ1 |
| タマネギ …… 80g | |
| 大葉 …… 4枚 | |
| だしの素 …… 小さじ1 | |
| ミニトマト …… 適量 | |
| ブロッコリー …… 適量 | |



◎ 作り方



①タマネギはみじん切り、大葉は小さい千切りにする。



②卵に納豆と①とだしの素を加え、フライパンに油をひいて焼く。弱火～中火で焼き焦げないようにする。



③火が通ったら皿に盛り、しょうゆをかける。ミニトマトとブロッコリーを添える。



栄養たっぷり、元気の出る朝ごはんに最適!

栄養成分表示に「賢く見る目」

最近では、店頭さまざまな食品にカロリーゼロ、糖質ゼロ、低カロリー、低糖、〇%オフなどの文字を良く見かけます。疑い深い私はいづれも…。

100ml(g)当たり、カロリーゼロは5kcal未満、糖質ゼロは0.5g未満、

低カロリーは20kcal未満、低糖は2.5g未満の場合、表示することができます。

数字ばかりが目飛び込んで来ますが、目先の数字に踊らされることなく、賢く見る「目」を養いたいと思う今日この頃です。

1人前

- | | |
|-------|----------|
| エネルギー | 154 Kcal |
| 食物繊維 | 2.2 g |
| 塩分 | 0.8 g |



納豆オムレツ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



最強コンビ!



すべての栄養素を含み、美肌効果、風邪予防、骨粗しょう症予防、老化予防と栄養面でも調理の面でも万能です。しょうゆ、みそ、酢、塩こうじなどで味付き卵も作れます。おいしいですよ。

納豆も卵も子どもからお年寄りまで、みんなが積極的に食べてもらいたい食材の代表と言えると思います。納豆は1日1パック、卵は1日1個程度食べると健康維持、増進に役立ちます。価格もお財布にやさしく、栄養満点です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

「発酵食品代表の納豆と「完全栄養食品」代表の卵との組み合わせが今回ご紹介する一品です。納豆の起源や発祥については諸説があり、これを確かめるのは難しいようですが、商品化が始まったのは江戸時代と言われています。「ナットー、ナットー、ナットー」と売り歩く納豆売りの商人もいたそうです。そのころより現代同様に熱々ご飯に納豆、お新香、みそ汁といった朝食が食べられていたとか…。

納豆には、できてしまった血栓を溶かすナットウキナーゼという酵素や、腸内の悪玉菌の増殖を抑えて腸内環境をよくする働きをする納豆菌などが含まれ、カルシウムの吸収を促進するビタミンKを作り出す働きなどもあります。これほど栄養豊富で手軽に食べられている食品はなかなかないと思います。

「納豆と相性が良い食材 私のベスト3」は、1位卵、2位からし、3位キムチです! 焼いてもゆでも、炒めても、生でもおいしい卵ですが、小さな中には、栄養がいっぱいいます。ビタミンCと食物繊維を除くす