

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

料理制作／牧野直子(管理栄養士) 撮影／愛甲武司 スタyling／宮沢史絵

材料 (2人分)

卵……………3個
粉チーズ……………大さじ3
ツナ……………小1缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油……………大さじ2
アスパラガス……………100g
(小口切り)
ミックスビーンズ……………70g
塩、こしょう……………各少々

作り方

- ① 卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ② フライパン(直径18～20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③ 半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
※お好みでケチャップ(分量外)を添える。



ヘルコム編集室で実際に 作ってみました!

今回は、40代男性(独身・一人暮らし)がチャレンジしてみました。

普段ほとんど自炊をしない人間でも、材料を用意し、レシピどおりに混ぜて焼けば、非常に簡単に作ることができました。

週末に作って冷凍保存しておけば、平日の朝レンジでチンするだけ、栄養もあるので朝食にも最適です。

あとは、一緒に食べてくれる人を見つけるのみです…(笑)



1人分 431kcal
塩分 1.2g

これまでに掲載したレシピを報道健保のホームページで紹介しています。