

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

●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。

「ミックスビーンズ」

「ミックスビーンズ」とは、その名のとおりミックスされた豆。通常はひよこ豆やえんどう豆、いんげん豆などを混ぜた品が、缶詰やレトルトパウチで売られています。

栄養的にはミックスされた豆に

より異なりますが、各種のミネラル（鉄やカリウム、マグネシウム、銅なども）やカルシウムなどのほか、ポリフェノールの一種のアントシアニンという赤い色素を含んだり、また不足しがちな食物繊維も多く含まれるため、これらが手軽に補える便利な食材です。そのほか大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



●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

1人分

エネルギー
431
kcal

塩
1.2
g

もうひとつ皿 BLT（ベーコン、レタス、トマト）スープ

元気な毎日を送るため生活のリズムを整えることが大切。
そのために効果大の、栄養バランスのとれたスープです！

●材料（2人分）

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ベーコン…………… 2枚（40g）
（2cm幅に切る） | トマト…………… 小1個（100g）
（1cm角に切る） |
| レタス…………… 2枚（60g）
（小さめにちぎる） | 水…………… 2カップ |
| | 顆粒コンソメ…………… 小さじ1 |
| | 塩、粗びきこしょう…………… 各少々 |

●作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

1人分

エネルギー
98
kcal

塩
1.3
g