

野菜等重量
(1人分)

90g



火を使わない骨粗鬆症予防レシピ ブロッコリーのオーブンオムレツ

■骨粗鬆症の予防に重要な「カルシウム」「鉄」「ビタミンK」「たんぱく質」を多く摂ることができます。

材料(2人分)

ブロッコリー・・・6～7房(140g)
ミニトマト・・・4個(40g)
ソーセージ・・・3本(60g)
卵・・・・・・・・2個(110g)
牛乳・・・・・・・・160g
塩・・・・・・・・1g
こしょう・・・少々
オリーブオイル・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・・30g

栄養成分表示(1人分)

エネルギー324kcal たんぱく質17.8g
脂質23.1g 炭水化物9.7g(糖質5.8g
食物繊維3.9g) 食塩相当量1.8g
カルシウム247 μ g 鉄2.0mg
ビタミンK161 μ g

作り方 ※オーブンを200℃に余熱しておく

- 1 子房に分けたブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 溶いた卵に牛乳を入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 3 オリーブオイルを塗った耐熱容器(写真は直径12cmのスキレット)に2の卵液を流し入れる。アルミホイルをかぶせて予熱したオーブンに入れ、卵の縁が固まるまで5～6分焼く。
- 4 3の卵液の表面が少し固まってきたら一度取り出し、1のブロッコリー、ミニトマト、3等分に切ったソーセージを彩りよく並べる。
- 5 4の上にピザ用チーズを全体にちらし、アルミホイルをかぶせて、再びオーブンに入れ、卵液に火が通るまで15～20分加熱する。

調理時間 およそ30分

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。