

減塩 レシピ

No.112

(1人分)
344kcal
塩分
1.0g

大豆とわかめのオムレツ



大豆を身近において
気楽に使いましょう

材料(2人分)

- ゆで大豆(缶詰)…… 60g
- 卵…………… 4個
- しらす干…………… 大さじ1
- 生わかめ…………… 40g
- エリンギ…………… 40g
- 油…………… 大さじ1

付け合せ

- スライス玉ねぎ… 1/4個
- ミニトマト…………… 2個

作り方

- 1 わかめは2cm長さに切る。エリンギは等分に切って細めに切る。
- 2 卵はボールに割りほぐしておく。
- 3 油半分でエリンギ、大豆、わかめ、しらす干を加え、水気を飛ばすように炒め、卵の中に入れる。
- 4 フライパンに油残りの半分で熱して3を入れて混ぜ中火で焦がさないように焼き、裏面も同じように焼く。
スライス玉ねぎ、ミニトマトなど盛り付ける。