

6月ver.

貧血予防

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

あさりとアスパラのオムレツ

材料

【2人分】

あさり水煮缶	…1/2缶
アスパラ	…1本
じゃがいも	…1/2個
ミニトマト	…2個
卵	…3個
A { チーズ	…25g
こしょう	…少々
ミニトマト(付け合せ)	…4個



1人分209kcal／塩分1.0g



作り方

- ①ミニトマトは4等分に切る。アスパラは1cm長さ、じゃがいもは1cm角に切り、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ②ボウルに卵を割り入れ、①と《A》、あさり水煮缶を汁ごと加え、よく混ぜる。
- ③耐熱ボウルにラップを敷き、②を流し込み、500Wの電子レンジで1分半加熱しかき混ぜる。
- ④③を再度500Wの電子レンジで2分半ほど、上澄みが半熟状になるまで加熱する。
- ⑤④を手前から巻き、両端をねじってラップの口を留め形を整える。



あさり水煮缶は鉄が豊富に含まれており、このレシピでは約1日分の鉄を摂ることができます。あさりはヘム鉄のため吸収率も高くおすすめ○
また、6月頃までが旬のアスパラは葉酸を豊富に含んでいます。