

11月ver.

免疫力アップ

管理栄養士が考えたおすすめレシピ きのこことじゃがいもの和風オープンオムレツ

材料 (2人分)

ぶなしめじ	…50g	A	卵	…2個
エリンギ	…50g		無糖ヨーグルト	…大さじ2
しいたけ	…2個		しょうゆ	…大さじ1
じゃがいも	…1/2個		和風顆粒だし	…小さじ1/2
玉ねぎ	…1/2個		塩	…少々
サラダ油	…小さじ2		こねぎ	…適量



1人分180kcal / 塩分2.1g



つくり方

- ①ぶなしめじは石突きを切り、小房に分け食べやすい大きさに切る。エリンギも食べやすい大きさに切る。しいたけは石突きを切り、かさと軸を分けそれぞれ薄切りにする。
- ②玉ねぎは薄切り、じゃがいもは1.5cm角に切り、水にさらす。
- ③耐熱容器に①、②を入れ、500Wの電子レンジで6分加熱し、粗熱をとる。
- ④③に混ぜ合わせた《A》を加え、さらに混ぜる。※③できのこ類から出た水分は出汁として適宜利用
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れ、中火で焼く。ふちが固まり半分ほど火が通ったら、ひっくり返して、蓋をして全体に火を通す。
- ⑥皿に盛り付け、こねぎを散らす。



きのこに含まれる食物繊維やヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸を整えることで免疫力を高め、体調管理をサポートします。卵にはたんぱく質が含まれ、じゃがいもにはビタミンCが含まれるため、きのこと一緒に摂ることでさらに元気を後押しします！

鶴見区医師会在宅部門