

5月ver.

／貧血予防／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

あさりのスパニッシュオムレット

材料

【2人分】

卵	…2個
あさり水煮缶	…1缶(85g)
じゃがいも	…1/2個(75g)
玉ねぎ	…1/4個(50g)
ルッコラ	…1/2束(25g)
ベーコン	…1枚(20g)
サラダ油	…大さじ1
塩	…ひとつまみ
こしょう	…少々



1人分297kcal／塩分1.2g



つくり方

- ①じゃがいも、玉ねぎは1cmの角切りにする。じゃがいもは水にさらし、水気を切っておく。
- ②ルッコラは3cmの長さ、ベーコンは1cm幅に切る。あさり缶の水気を切っておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら②を加えて炒め、塩、こしょうで調味する。
- ⑤溶き卵を加えてざっくりと混ぜ、蓋をして弱火で3分加熱する。
- ⑥上下返してさらに3分焼く。



あさりは鉄分が多い食材です。あさり缶を使用することで手軽に調理ができ、このレシピ1人分で2/3日分の鉄分が摂れます。