

## 作り方



粒が均一に広がる  
ひきわり納豆は、  
オムレットとの相性◎

**1** 小ねぎは小口切りにする。ひきわり納豆は、付属のたれとからしを加えて混ぜておく。ポウルに卵を割り入れ、ねぎと納豆を加えて混ぜる。



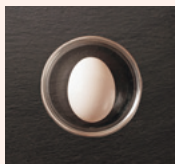
**2** フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を入れて、フライパンをゆすりながら大きく混ぜる。全体が半熟状になってきたらチーズをのせる。



**3** 手前から奥に向かって折り込み、奥に寄せる。形がまとまったら、フライパンを裏返して器に盛る。

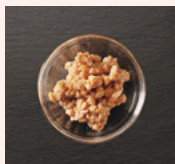
1人前ずつ焼くと  
成形しやすい!

## レシピの主役 卵と納豆



卵2個で、成人が一日に必要なたんぱく質量の30%以上を取ることができます。ビタミンやミネラルも多く含んでいる一方で、1個あたり0.2gと低糖質。ダイエットにおすすめの食品です。

納豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンなどが多く含まれているため、腸内環境を整えたり、免疫力をアップしたりといった効果が期待できます。特にひきわり納豆は、ビタミン、ミネラルも豊富な食品です。



# たんぱく質が たっぷり取れる 不調知らずレシピ

健康にも美容にもつながる大事な栄養素「たんぱく質」。おいしくて、「たんぱく質」がしっかりと取れるレシピを紹介します。

監修 料理研究家・フードスタイリスト 宮沢 史絵さん

## 納豆とチーズの ふわふわオムレット

調理時間

15分

このレシピのたんぱく質量 約24g

(1人前当たり:卵12g+納豆7g+チーズ5g) ※この表示値は、目安です。



チーズ×納豆でふやとる食感!  
食べ応えたっぷりのオムレット♪

## 材料 2人前

卵 ..... 4個  
ひきわり納豆 ..... 2パック  
ピザ用チーズ ..... 40g  
小ねぎ ..... 8本  
サラダ油 ..... 適量

A  
・白だし ..... 大さじ  
・みりん ..... 大さじ  
・こしょう ..... 少々