

朝食食べてメタボ予防

平成19年度 朝ごはんコンテストより

★村山保健所管内 最優秀作品★

寒河江市立醍醐小学校 2年(受賞時) 菊地 圭佑くん・由美さん(母)

ひじきオムレツ



ひじきオムレツ1皿
食事バランスガイド:主菜(肉・魚・卵・大豆料理)2つ(SV)分

【材料 4人分】

- | | |
|----------------|-------------|
| ・乾燥ひじき 20g | ・だし汁 1.5カップ |
| ・ひき肉 40g | ・砂糖 大さじ3 |
| ・大豆(ドライパック) 1缶 | ・しょうゆ 大さじ2 |
| ・人参 1/2本 | ・みりん 大さじ1 |
| ・卵 4個 | ・ケチャップ 適宜 |
| ・とろけるチーズ 40g | |

【作り方】

- ① ひじきは前日夜よりもどしておく。
- ② なべでひき肉を炒める。次に人参を炒める。
- ③ ひじき、大豆のドライパックを加えて、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんで汁が無くなるまで煮詰める。
- ④ ③を中に入れて、オムレツを作る。(卵にとろけるチーズを加えて)
- ⑤ オムレツの上にケチャップをかけて出来上がり。

栄養価(一人分)

エネルギー 225.7kcal たんぱく質 15.6g
脂質 11.9g 食塩相当量 2.5g

※山形県のHPで他の作品も紹介しています。

食事バランスガイド

食事バランスガイドを参考に、
1日3食バランスよく食べてメタボ予防!



毎月19日は家族団らんの日「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日「やまがた夢未来健康づくりプラン」