



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

サバチーズオムレツ



サバのみそ煮缶を使ったオムレツです。

【材料 1人分】

- ・卵 2個
- ・サバのみそ煮(缶詰) 50g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・バター 10g
- ・ミニトマト 2個
- ・豆苗 適量

【作り方】

- ① ボールに卵を入れ混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れ火を付ける。
- ③ 卵を流し入れ、焼き、その上にサバのみそ煮とスライスチーズをのせる。焼けた卵でつつむ。
- ④ 皿に、オムレツを盛り付け野菜を添える。

【ワンポイントアドバイス】

サバのみそ煮とチーズのコクが美味しい。
サバは、骨まで食べられます。



一人当たりの栄養価

エネルギー：390kcal

カルシウム：272mg

(出典者：峡南食育推進研究会)