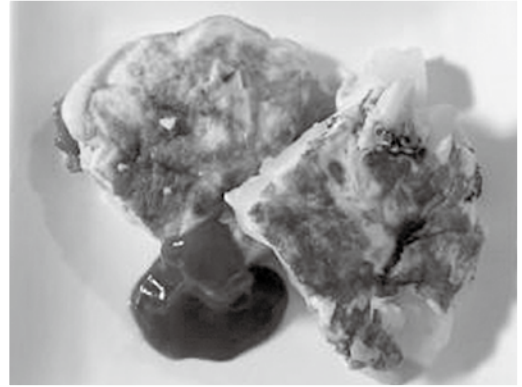


健康レシピ



カラフルオムレツ

塩を使わなくてもトマトのうまみと乳製品のコクでおいしく食べられます。カリウム豊富な野菜もたっぷりとれる減塩オムレツです。



必要な材料（4人分）

卵…4個	ブロッコリー…80g
牛乳…80cc	ミニトマト…8個
プロセスチーズ…40g	ジャガイモ…中2個
ケチャップ…小さじ4	油…小さじ1

1人あたり
エネルギー

192kcal

塩分

0.4g

調理時間

20分



作り方

- ①ブロッコリーを小さめの小房に分け、軽くゆでる。ジャガイモは皮をむき1cm角のサイコロ状に切り、ラップをして、電子レンジ600Wで3分加熱する。ミニトマトを半分に切る。チーズを1cm角のサイコロ状に切る。
- ②ボウルに卵をときほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ③②に①を加え、混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。全体が固まってきたら裏返し、中まで火を入れる。
- ⑤焼きあがったら放射状に切り分け、皿に盛り、ケチャップを添える。

まちの特産品を使ったレシピ

ポークソテー ～いちじくの赤ワインソースがけ～



町では、女子栄養大学（坂戸市）と協定を結び、川島町の特産品のいちじくを使ったレシピの研究を進めています。今回は、「ポークソテー～いちじくの赤ワインソースがけ～」のレシピを紹介します。



材 料 【赤ワインソース】

いちじく	1個	豚肉	1枚
赤ワイン	120ml	塩	小1/4
バター	20g	コショウ	少々
塩	少々	オリーブオイル	少々
		付け合わせ野菜	少々

作り方

- ①フライパンに赤ワインを入れ、温めてアルコールを飛ばす。
- ②大きめにカットしたいちじくを入れて、約2分煮る。
- ③②にバターを溶かし入れ、塩で味を調える。
- ④豚肉の切り身の脂身と肉の間に包丁で切り込みを入れ、焼縮みしないようにする。
- ⑤豚肉の両面に塩、コショウで味をつけ、温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、ソテーする。
- ⑥食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けて③のソースをかけ、付け合わせ野菜を盛り付ける。

