

# 白和えトマトのオムレツ & キャベツとツナのスープ煮



【1人分の野菜量】85g



※成人が1日に必要な野菜は350g以上です。  
野菜使用量が70gの場合1皿分として表示

【1人分の栄養価】

エネルギー 654Kcal  
脂質 33.0g  
塩分 2.0g

※ごはん140gを含む

## 白和えトマトのオムレツ（4人分）

木綿豆腐 1/2丁（150g）  
トマト 小2個（200g）  
削りがつお 2袋（4g）  
しょうゆ 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
すりごま（白） 大さじ1と小さじ1  
卵 8個  
塩 少々  
こしょう 少々  
油 大さじ4

- ① 豆腐は細かくつぶしてボウルに受けたザルに入れて、しっかり水切りをする。
- ② トマトは半分に切って種を取り除き、1cm角に切る。
- ③ ボウルに①と②、削りがつお、すりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ 小さめのボウルに卵を2個溶いて塩こしょうを加え、③の1/4を焼く直前に混ぜる。
- ⑤ 18cmのフライパンに油大さじ1を熱し、④の卵を流し入れて半熟状にする。
- ⑥ ⑤の縁の方が固まりかけたらオムレツの形に整えて器に盛る。ペーパータオルをかぶせて形を整える。同様にあと3個作る。

レシピ提供 大府市健康づくり食育推進協議会

## キャベツとツナのスープ煮（4人分）

キャベツ 2枚（140g）  
生しいたけ 2枚  
オイルツナ 小1缶  
A { 水 2カップ  
スープの素（顆粒） 小さじ2/3（2g）  
塩 小さじ1/5  
こしょう 少々  
しょうゆ 少々

- ① キャベツは2cm幅のざく切りにする。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ② 鍋にAを合わせて火にかけ、①を加えて煮立てる。
- ③ ②にツナを缶汁ごと入れて、ひと煮する。

レシピ提供 料理研究家 宮本和秀



サラダ感覚の時短で作れる白和えです。トマトと削り節が好相性。白和えのみで食べても美味しいです。