

手軽に作れる健康食レシピ ●美味しく骨元気メニュー●

納豆とにらの玉子炒め 〈2人分〉

●エネルギー 466 kcal ●カルシウム 169 mg
●ビタミン D 4.3 μg ●ビタミン K 673 μg

材料

納豆……………2パック
にら……………1束
しめじ……………1パック
卵……………2個
ごま油……………大さじ1
A
 オイスターソース…大さじ1/2
 酒……………大さじ1
 塩……………少々
 砂糖……………少々
 こしょう……………少々

〈作り方〉

- ① にらは幅3～4cmに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。卵は溶きほぐす。
- ② フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、卵を入れ大きく混ぜる。半熟になったら取り出す。
- ③ フライパンを拭いて、残りのごま油を熱し、しめじを入れて炒める。納豆を加えて、Aを加え炒める。にらを加えサッと炒める。
- ④ にらの色が変わったら、②を戻してサッと混ぜ皿に盛る。



私たちは**坂東市食生活改善推進協議会**です！
「食改さん」・「ヘルスメイト」と呼ばれています

『私達の健康は 私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～』を合言葉に、地域の皆さんに食と健康の情報を発信する健康づくりのボランティアです。私たちのおすすめレシピを紹介します。



活動風景

▼電話では「お金を貸して」と頼んだりしないことを約束しておきましょう