

# サバ缶と小松菜の スパニッシュオムレツ

骨健康



15分

## ポイント

- ✓ サバ缶、小松菜、粉チーズはカルシウム豊富なため1日に必要なカルシウムの約1/3を補えます。
  - ✓ サバ缶、卵にはカルシウムの吸収を促すビタミンD、小松菜には骨にカルシウムを定着させるビタミンKが豊富です。
- ※小松菜はカブの葉でも代用できます。  
※切り分け、ラップで包み冷凍保存もできます。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：222kcal  
たんぱく質：15.1g  
食塩相当量：0.8g  
カルシウム：254mg

【レシピ考案】  
スタジオ食代表  
管理栄養士 牧野直子先生

# サバ缶と小松菜のスパニッシュオムレツ

骨健康

## 材料 4人分

- ・ サバ水煮缶 1缶 (190g 固形量140g):汁気をきってほぐす
- ・ 小松菜 100g: ゆでて細かく刻んで水気をしぼる
- ・ 卵 4個
- ・ 粉チーズ 大さじ5 (30g)
- ・ 粗びきこしょう 少々
- ・ オリーブ油 大さじ2

## 作り方

1. たまごをわりほぐし、粉チーズ、粗びきこしょうを加え混ぜる。
2. 直径20cmのフライパンにオリーブ油を熱し、サバ缶、小松菜を加えて炒め、1を加えて大きくかき混ぜ半熟状になったら、フタをして弱火で7~8分蒸し焼きにする。
3. 2をフタや皿に滑り出させフライパンにひっくり返して入れ、1~2分焼く。

