

## ☆レシピ第二弾☆「高野豆腐と野菜のスパニッシュオムレツ」

今月は、給食でも使う高野豆腐を使ったメニューです。高野豆腐は、たんぱく質以外にも、食物繊維、鉄分やカルシウムも多く含む食品です。フライパンで手軽に作れる一品を紹介합니다。

### 《材料》（4人分）

高野豆腐	板状 1枚
卵	4個
ちりめんじゃこ	20g
にんじん	1/2本
小松菜	2わ
塩・こしょう	少々
油	適量
（お好みで ケチャップ）	

### 作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、細かく切る。にんじん・小松菜は荒いみじん切りにする。
- ② 野菜はさっとゆでる。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、①の高野豆腐と②、ちりめんじゃこを入れ、調味料も入れて混ぜる。
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れて、ふちが固まってきたらひっくり返す。
- ⑤ 裏面も焼き色をつけ、完成。（お好みでケチャップを添える）



ちりめんじゃこや小松菜を加えることで、カルシウムを多く摂取することができます★