

たんぱく質

卵

×

蒸し豆



短時間レシピ！手軽にたんぱく質を！

蒸しサラダ豆のスクランブルエッグ

フレイル予防応援レシピ（2人分）

蒸しサラダ豆・・・70g マヨネーズ・・・大さじ1
卵・・・・・・・・・・2個 塩・こしょう・・・少々
ミニトマト・・・・・・2つ

調理時間 5分

たんぱく質量 23.1g

※参考値

協力：名手病院管理栄養士

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、「蒸しサラダ豆」を入れ、塩・こしょうで味を調えます。ミニトマトを4等分にします。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、熱し①を流し入れ、ミニトマトを入れる。大きく混ぜながらふんわり焼き上げます。

※ケチャップをお好みでかけてもOK！！

フレイル予防応援レシピ
NPO法人フレイルサポート紀の川×



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。