

レンジで簡単! スペイン風野菜オムレツ



野菜
120g が
とれます!

(写真は1人分)



材料(2人分)

- 卵 3個
- ミックスベジタブル 90g
- ブロccoli (冷凍) 6房
- ミニトマト 6個
- ミックスチーズ 40g
- (A) 牛乳 大さじ1
- 塩 少々
- 胡椒 少々
- ケチャップ お好み

作り方

- ① ミックスベジタブルとブロッコリーを解凍し、ブロッコリーとミニトマトは半分に切る。
- ② 卵をボウルに入れて溶き、①、(A)を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②を移しラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
加熱が足りなければ、様子を見ながら30秒ずつ追加で加熱をする。
- ④ 食べやすい大きさに切り、お好みでケチャップをかける。

お子さまと一緒に作ってみてください!>

※材料選びの際、アレルギーのある方はアレルギー表示にご注意ください。

レシピのポイント

1日の野菜摂取目標量350gの約1/3(120g)がとれます!
チーズを加えているので、カルシウムの補給にもおすすめです♪

〔栄養価(1人分)〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
230kcal	18.2g	13.7g	12.0g	3.0g	150mg	2.4mg	0.8g



× 北区

毎食、自分らしく、野菜をプラス!

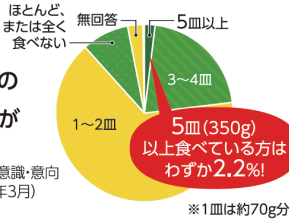
野菜摂取の北区の現状

1日に食べている
野菜の皿数

区民のみなさまの

約**97%**は野菜が
足りていません!

出典:健康づくりに関する意識・意向
調査報告書(令和5年3月)



野菜摂取のポイント

野菜の摂取目標量は1日350g以上です

野菜1日 **350g** の食べ方

例えば...

小鉢1皿は
野菜 約70g分

朝食 1皿分

昼食 2皿分

× 5皿分

夕食 2皿分



北区は、『東京北区マイベジプロジェクト』を推進しています。



けんコミ王子店 (サミットストア王子店2階)

健康コミュニティコーナー「けんコミ」は、9種類の健康測定器を無料でご利用いただくことができ、測定結果に基づいて、ドラッグストア「トモズ」の管理栄養士に食事や健康について相談することができます。

「けんコミ」の特徴

9種類の計測機器を
活用した日々の健康管理

※9種の測定器が無料

血圧、肌年齢、糖化度、血管年齢、
ヘモグロビン、骨健康度、野菜不足、
体組成、握力の測定がセルフで行えます。



お持ち帰りができる
課題別のメニューレシピを掲示



管理栄養士に食事や
健康について無料で相談



〒114-0002 東京都北区王子 6-9-10 サミットストア王子店 2階

管理栄養士常駐時間 月～土 10-19時 / 日祝 9-18時 ※休憩等で不在の場合がございます。