

カラダがよろこぶ！

疲労回復食材を使ったお手軽レシピ

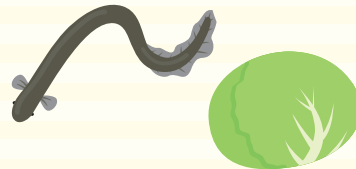


うなぎと春キャベツの和風オムレツ

疲労回復食材

うなぎ×春キャベツ

うなぎは目の疲労回復に、
春キャベツは胃腸の疲労回復にもおすすめ！



材料(1人前)

- ・うなぎのかば焼き…50g
- ・春キャベツ…15g
- ・卵…1個
- ・白だし…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1

作り方

調理時間 **10**分

- ① 春キャベツは千切りにする。
うなぎのかば焼きは一口大に切る。
- ② 卵は溶き、白だしを加えて混ぜ合わせる。
フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を入れる。
- ③ 菜箸で軽くかき混ぜ、卵の半分に1を入れ、ふたをして弱火で20～30秒加熱する。
- ④ もう半分を折りたたむようにして形を整えながらさらに30秒加熱する。