

ズッキーニとトマトのチーズオムレツ

夏バテ解消! 美肌効果!

《材料》～2人分～

ズッキーニ	100g (小1本)
トマト	180g (小2個)
玉ねぎ	70g (約1/3個)
スライスチーズ	2枚
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1強



《作り方》

- ズッキーニ、トマト、玉ねぎを1cmの角切りにする。
- 油(小さじ1/2)をフライパンで熱してズッキーニ、トマト、玉ねぎをしんなりするまで炒め、塩、こしょうで味付けする。
- 卵をボールに割り入れて溶き、炒めた具材を加えて混ぜる。
- 油(小さじ1/2強)をフライパンで熱して、卵液を半分流し入れる。
- スライスチーズを適当な大きさにちぎり卵の上に並べ、その上から残りの卵液を流しいれる。
- 蓋をして弱火で約5分おき、ある程度固まったらひっくり返す。
- 再び蓋をして約5分おき、弱火で中まで火を通す。
- 食べやすい大きさに切り分けて、皿に盛り付けて完成。

*崩れやすいので、切り分ける時は注意してください

*2人分作る場合は卵焼き器で作るのがおすすめです

～1人分の栄養成分～

エネルギー	213 kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	13.8g
炭水化物	9.1g
塩分	1.1g

おすすめポイント

ビタミンC

β-カロテン

リコピン

ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、「形」はきゅうり、「味」はなすに似ている夏野菜です♪油をよく吸収するため、夏バテで食欲が落ちた時にもおすすめです! ズッキーニやトマトには抗酸化作用があるビタミンCやβ-カロテンが多く含まれています。シミやシワの原因となる活性酸素を除去する働きがあります。トマトに含まれているリコピンにはさらに強い抗酸化作用があります! β-カロテンは油と相性が良く、チーズと組み合わせると吸収率をアップさせました。スタミナ不足の時には、夏野菜を取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう♪