



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.170 簡単オムレツパン

今回は、令和元年度の「おやこの食育教室」で題材にした「簡単オムレツパン」を紹介します。卵や緑黄色野菜を使っていますので、見た目がカラフルで、食欲がそそられる一品となっています。

卵のたんぱく質は良質で、人の体内で作ることのできない必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。また、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素がすべて含まれていますので、今回のように野菜と組み合わせて食べると、抜群の栄養バランスになります。

手間なく簡単にできますので、夏休みのおうち時間に、親子で一緒に作ってみてください。

### 材料・分量(3人分) .....

食パン(6枚切り)	3枚	トマト	1/2個
卵	3個	ピーマン	1個
スライスハム	3枚	バター	12g
スライスチーズ	3枚	サラダ油	小さじ3

### 作り方 .....

- ①パンは周り1cmを残して切り抜く。
- ②ハム、トマトは1cm角、ピーマンも小さい角切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火にする。食パンの外側(耳の部分)を置き、中に溶き卵を流し入れて、少したったら②を入れ、はしで軽くかき混ぜる。
- ④③にチーズをのせ、切り抜いたパンの部分で蓋をし、フライ返しで押しながらしばらく置く。
- ⑤裏返してバターを入れ、きれいな焼き色がつくまで、フライパンをゆすりながら焼く。

### 1人分の栄養量 .....

エネルギー	401kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	23.3g
カルシウム	158mg
ビタミンC	18mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.6g



## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 8月生まれ



祝♥我が家の  
暖かい陽だまり♥

所 陽向ちゃん  
(小松一丁目)



誕生日おめでとう!  
素敵な女の子に  
なってね♥

所 千野優凪ちゃん  
(板谷七丁目)



りり、1歳になったよ!  
みんなたくさん  
遊んでね♪

所 堀北莉里ちゃん  
(神立町)



お誕生日おめでとう  
いつも元気を  
ありがとう

所 津久井湊斗ちゃん  
(木田余東台三丁目)



1歳おめでとう!  
元気でつよい子に  
育ってね!

所 黒田愛樹ちゃん  
(東崎町)



祝1歳♡にいにねえねと  
たくさん遊んで  
元気に育ってね

所 小野輝也ちゃん  
(小岩田東二丁目)



祝1歳♪パパとママに  
幸せをありがとう!  
大好き♡

所 岡田心陽ちゃん  
(板谷四丁目)

### 10月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

8月31日(火)

※10月上旬号または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

☎広報広聴課(☎826-1111 内線2331)

### 応募の際の注意事項

- \*一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内で!
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません