

分けてカサ増し

おいしく  
できえん

## お店のお惣菜♥活用例 豆腐と根菜のボリュームたっぷりオムレツ

(公社)京都市栄養士会作成



根菜きんぴらが、  
具と味つけを兼ね  
ています♥



木綿豆腐

卵



刻みねぎ

付合せ  
野菜



調味料いらずで、たんぱく質も摂れる一品です。根菜きんぴらは軽く刻み、小さくちぎった木綿豆腐と刻みねぎを溶き卵に混ぜて焼きます。  
2人分目安量：きんぴら100g、豆腐1/2丁、卵2個、ねぎ、付合せ野菜適量

きょうと適塩プロジェクト 京都府

お料理ひとくちメモ

