# 朝食におすすめレシピ VOL.3

南部町食生活改善推進協議会

## 今月の食材　卵

いろいろな食材の入ったボリューム感たっぷりのオムレツは、ゆったりした休日の朝食におすすめ。薄味でもおいしくいただけますよ。

「卵」に含まれる動物性たんぱく質は血管を丈夫にし、血圧を下げる効果がありますがコレステロール値の高めの方は卵の食べ過ぎに注意してください。

## スペイン風オムレツ

**材料**（2人分）

| | |
|---|---|
| 卵 | 2個 |
| 塩 | 3つまみ（0.6ｇ） |
| じゃがいも | 60ｇ |
| トマト | 60ｇ |
| ブロッコリー | 40ｇ |
| 塩 | 3つまみ（0.6ｇ） |
| 粉チーズ | 小さじ2 |
| 油 | 小さじ2 |

**作り方**

① 卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
② じゃがいもは1㎝角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩をふる。トマトは1㎝角に切る。
③ ①に②、粉チーズを加えて混ぜる。
④ フライパンに油を熱し、③を入れて箸で大きく混ぜ、ふたをして火を通す。
⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

**■栄養価**（1人あたり）　エネルギー　172kcal
・たんぱく質　9.6g　・脂質　11.6g
・炭水化物　7.8g　・食塩相当　0.9g

## 今月のMYベストショット

今月は表紙と同じく、さくら保育園での様子です。
「なんで泣くだぁ～？」「ここにムシがおるだもん…」
こんな会話が聞こえてきそうですね。

あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。
※応募方法等は、なんぶＳＡＮチャンネルまで
<TEL>0859-66-3331
<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

## リレーエッセイ No.10

### 新緑の季節

税務課長　畠　稔明

桜の花が終わり、農作業が忙しくなる時期がきたと思っていたら、田のほうも耕うん、代掻き、田植えと進み、緑色に変わっていきました。田植えが終わると、かつては農家の方は『代みて』と言って、一同に集まって飲食して、田植えが終わったお祝いをしたと聞きました。

この頃は、日帰りで小旅行に出かけたりして随分様変わりをし『代みて』も、昭和の時代には丸一日農作業を休む日としていたものが、今ではこの習慣も少なくなってきたようです。

物質的には豊かになっても、慌ただしく時間に追われ余裕のない生活になってしまっているように感じます。もう少し昭和の時代のように、緑に染まった田を眺めるような時間を持ちたいものです。

倭付近の風景（5月16日）