

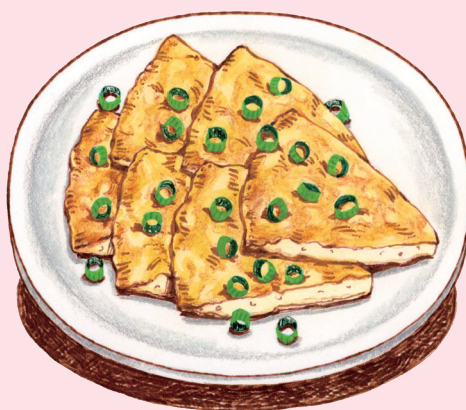


ゲンキ レシピ

ふわふわはんぺん卵焼き

○調理時間：10分 ○エネルギー：約130kcal
○食塩相当量：約1.2g

トリプトファンを摂取して良い眠りを



睡眠ホルモンの生成に必要なセロトニンはトリプトファンというアミノ酸から作られます。人体では作れないので食べ物からとる必要があります。卵や魚もトリプトファンが多く含まれていて、ごはんやパンなどの炭水化物と一緒にとるとより吸収されやすくなります。

材料(2人分)

- 卵……………2個
- ナンプラー…小さじ1
- ゴマ油…適宜
- はんぺん ……1枚
- 小ねぎ…………適宜

作り方

- ① はんぺんは裏ごしするか、スプーンの背などでつぶす。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、はんぺん、ナンプラーを入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を引いて②の卵液を流し入れて両面焼く。
- ④ 切って皿にのせ、あれば小ねぎなどを散らす。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～