



# まめなおさかなの ミートオムレツ風

## 材料 (2人分)

- 卵・・・・・・・・・・3個
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ1

□ **まめなおさかな**  
(アラビアータ味) ・1パック

- (A) 玉ねぎ・・・・・・・・50g  
(A) ぶなしめじ・・・・・・・・50g  
(A) にんじん・・・・・・・・30g  
(A) おろしにんにく・・・少々

- ウスターソース・・・大さじ1
- 塩こしょう・・・・・・・・少々

1. (A) の野菜を全て1cm角に切る。
2. フライパンに<まめなおさかな>・(A) を入れ、中火で炒める。火が通ったらウスターソース・塩こしょうで味付けする。
3. ボウルに卵を割り、塩・牛乳を加えて混ぜる。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、卵液を流し入れ、大きく混ぜる。
4. 半熟状になったら中央に2をのせ、卵の両端を折りたたみ、裏返して器に盛る。ラップをかぶせ、形を整える。

### POINT

- ✓ まめなおさかなと野菜をたっぷり入れた、具だくさんのオムレツです。
- ✓ 炒めたまめなおさかなは見た目や食感がまるでひき肉！ミートオムレツ風の仕上がりで、満足感たっぷりです。
- ✓ アラビアータ味のまめなおさかなにウスターソースを加えた甘辛い味付けがごはんとも相性抜群！



Pick up

# 肌美活フルーツ アイスティー

## 材料 (2人分)

- アイスティー (無糖) ・ ・ ・ 300ml
- 肌美活(みかん味) ・ ・ ・ ・ 2袋
- 氷 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 適量
- キウイ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 1/2個
- レモン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 1/2個
- ぶどう ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 8粒

1. グラスにアイスティー・肌美活・氷を入れてよく混ぜる。
2. いちょう切りにしたレモン・キウイ、ぶどうを加えてさっと混ぜ、お好みでミントの葉を飾る。

### POINT

- ✓ 甘酸っぱい肌美活とフレッシュな果物を加えた、贅沢気分を味わえるアイスティーです。
- ✓ すっきりとした甘味のアイスティーに、レモンやキウイの酸味、ぶどうの爽やかな甘味がぴったり！
- ✓ フルーツはお好みのものでアレンジOKです。