



アーモンドミルクふわとろオムレツ

材料(2人分)

- 卵…………… 5個 (M~L)
- 砂糖…………… 少々
- オリーブオイル…………… 少々
- 素焼きアーモンド…………… 15粒
- 水…………… 500cc
- ガーゼ…………… 1枚

作り方

~アーモンドミルクをつくる~

- ①素焼きアーモンドを水に 12 時間以上浸してアクを抜く。水はアーモンドが浸かるくらいの量で。
- ②水を捨て、アーモンドを流水できれいに洗う。
- ③アク抜きしたアーモンドを水 500cc と一緒に形がなくなるまでミキサーにかけ、ガーゼで濾す。

~オムレツをつくる~

- ④ボールに卵と砂糖、アーモンドミルク 400cc を入れてよく混ぜ、泡立てる。フライパンにオリーブオイルを塗り、中火でふわりと焼く。
- ⑤残りのアーモンドミルクをひと肌くらいに温め、④にかける。

薬膳アドバイス

アーモンド

美容と健康にかかせない食材の一つ。肌に潤いを与え、皮膚のターンオーバーを助け、老化防止・健忘予防に効果がある。

アーモンドミルク

牛乳や豆乳が苦手な人に最適。ビタミンEが多く含まれるアーモンドは、植物性でヘルシー・低カロリーとしてアンチエイジング効果が期待されている。
※アーモンドはアクが強いいため、必ずアク抜きをする

卵

必須アミノ酸が多く含まれ、精神安定・抗アレルギー・貧血予防の強い味方。ストレスを感じた時に取るなら、1日に1~2個までに。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長
調理師／薬膳アドバイザー
登録販売者／プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

