



## スパニッシュオムレツ



調理:新潟地区保健委員

### POINT!

- ・具材はミックスベジタブルの大きさに合わせて切りましょう。
- ・レンジで温めることで、野菜の甘味やうま味が残り、少ない塩分でもおいしく食べることができます。
- ・かぼちゃやハムなど好きな具材でお試ください!

### ■材料 (4人分)

- ・じゃがいも…60g
- ・しいたけ…2枚
- ・玉ねぎ…40g
- ・ミックスベジタブル…80g
- ・卵…6個
- ・塩…ひとつまみ
- ・こしょう…適量
- ・サラダ油…大さじ1
- ・レタス…2枚
- ・ミニトマト…12個

★ソース ケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソース

### ■作り方 (約20分)

- ①じゃがいも・しいたけ・玉ねぎを小さく切り、ミックスベジタブルとともに耐熱容器に入れて、ふんわりラップをする。電子レンジ(500W)で2~3分温め、粗熱をとる。
- ②卵を溶きほぐし、塩・こしょう・①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を流して蓋をし、中火で焼く。下が固まったら裏返し、蓋をして、弱火で約2分焼く。
- ④切り分けて器に盛り付け、レタス、ミニトマトをそえる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 192kcal / 食塩相当量 0.6g (ソースを含まない)