

◆スパニッシュオムレツ

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 210kcal

たんぱく質 13.6g

脂質 13.8g

炭水化物 6.5g

食塩 0.9g

普通のオムレツに
たっぷりの野菜!



材料 ~2人分~

卵	180g (3個)	塩	少々
ほうれん草	70g (1/3束)	こしょう	少々
玉ねぎ	30g (中1/8個)	サラダ油	4g
にんじん	20g (中1/8個)		(小さじ1)
ピーマン	20g (1/2個)	ケチャップ	18g
ソーセージ	20g (2本)		(大きじ1)

作り方

1. ほうれん草は1分程茹で、水にさらし、よく絞ってから2cm幅に切る。たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
2. ソーセージは5mmの斜め切りにする。
3. フライパンに油を入れ火にかけ、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。たまねぎが透明になったらピーマンとソーセージ、塩・こしょうを加え炒める。
4. 3に、ほうれん草を入れ、最後に卵を流し入れて形を整えながら焼く。