

❀ ひじき入りオムレット ❀

たまご	3個
ほしひじき	5g
じゃがいも	85g
ツナ水煮缶	65g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

- ①ひじきは水に入れて戻しておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて拍子切りにし、水にさらす。
- ③たまごを割りほぐし、①と水を切った②と汁を切ったツナ缶を混ぜ合わせ塩、こしょうをふる。
- ④油をひいたフライパンに③を流し、ふたをしてゆっくり中まで火を通す。



1人分	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	塩分相当量
	110kcal	9.2g	37.5mg	1.1mg	0.5g