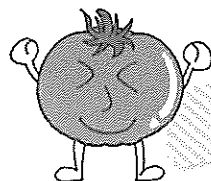




スペイン風オムレツ (4人分)

- 卵 (大) 4 個
- 塩 小さじ 1/5 (1.2g)
- じゃが芋 120 g
- トマト 120 g
- ブロッコリー 80 g
- 塩 少々
- 粉チーズ 大さじ 1+1/3 (8g)
- 油 大さじ 1+1/3 (16g)

- ① 卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ② じゃが芋は 1 cm 角に切って茹でる。ブロッコリーは小房に分け、茹でて塩を振る。トマトは 1 cm 角に切る。
- ③ ①に②・粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて箸で大きく混ぜ、蓋をして火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。



ボリュームたっぷり満足オムレツ

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	162kcal	9.0g	10.5g	0.7g	66mg	1.4mg	1.6g