



平成26年8月8日

1人分の栄養

エネルギー 232kcal

たんぱく質 12.0g

脂質 14.4g

塩分 1.3g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ41

●スペイン風オムレツ●



作り方

- ① サラダ油で、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、塩、こしょうで調味し、冷ましておきます。
- ② 卵を割ほぐし、ケチャップ、片栗粉を混ぜておきます。
- ③ ②の卵に、冷ました①を混ぜ合わせ、厚めに型に流し入れ、オーブンで焼きます。
- ④ ケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースをかけて出来上がりです。

材 料

2人分

卵	140g
ベーコン(荒みじん切り)	20g
じゃがいも(スライス)	70g
玉ねぎ(荒みじん切り)	30g
にんじん(荒みじん切り)	20g
ピーマン(荒みじん切り)	16g
サラダ油	4g
食塩	1g
こしょう	0.2g
ケチャップ	10g
片栗粉	1g
〔ハーフマヨネーズ〕	6g
〔ケチャップ〕	6g
ブロッコリー	50g

ワンポイントアドバイス

★良質なたんぱく質である卵と、ビタミンやミネラル豊富な野菜と一緒に摂ることができる一品です。家庭では、小さめのフライパンで厚めに焼いても、きれいに仕上がります。

トマトやパプリカ、アスパラガスなど、お好みの野菜を入れて作るのもお勧めです。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>