

サバ缶とキャベツのスペイン風オムレツ <1人分：298キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

- 卵 4個
- サバ水煮缶・・・・・・・・・・1缶（150g）
- キャベツ・・・・・・・・・・200g
- A
 - ピザ用チーズ・・・・・・・・・・30g
 - スキムミルク・・・・・・・・・・大さじ2
 - 塩・・・・・・・・・・少々
 - こしょう・・・・・・・・・・少々
- オリーブオイルまたはサラダ油・・大さじ1
- B〈アイオリソース〉
 - プレーンヨーグルト・・・・・・・・大さじ2
 - マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2
 - にんにく（すりおろし）・・・・・少々

〈作り方〉

- ① キャベツは1cm角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ② 卵はボウルに溶きほぐし、①とAを加えて混ぜる。
- ③ フライパン（直径20cm）にオリーブオイルを熱して②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで加熱し、フタをして弱火で3分焼く。
- ④ ③の表裏を返し、フタをしてさらに弱火で3分焼いてから火を止めて2分程蒸らす。
- ⑤ Bをよく混ぜてアイオリソースを作る。
- ⑥ ④を人数分に切り分けて器に盛り、アイオリソースを添えてできあがり。

