

野菜を
食べよう

『スパニッシュオムレツ』

1人分: 144kcal 食塩相当量0.8g

野菜を食べよう



ポイント

いつもの卵焼きに
野菜をプラス



【材料】4人分

- | | | | |
|-------------|-------|--------|-------|
| ・ 卵 | …4個 | ・ サラダ油 | …大さじ1 |
| ・ ミニトマト | …4個 | ・ 塩 | …少々 |
| ・ ミックスベジタブル | …150g | ・ こしょう | …少々 |
| ・ じゃがいも | …80g | ・ 添え野菜 | …適量 |

【作り方】

- ① ミニトマトは4等分にして、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ② じゃがいもとミックスベジタブルを耐熱容器に入れ3分程度電子レンジで加熱し、粗熱をとっておく。
- ③ ボウルに卵を溶いて、塩・こしょう・ミニトマト・②を加えて混ぜる。
- ④ フライパン(玉子焼き器でもOK)に油を熱し③を流し入れて半熟状になったら蓋をして弱火で4分程度焼く。裏返してさらに3分程度焼いたら完成。