

体にやさしいレシピ



～今月は〈スペースぶなの森〉のおすすめレシピをご紹介します～

スパニッシュ風オムレツ

主菜

副菜

＜レシピ分量・2人分＞

- 卵.....3個
- ウインナー.....2本
- 玉ねぎ.....中1/2個
- ミックスベジタブル.....100g
(玉ねぎ入りの場合は...200g)
- 塩、こしょう.....少々
- オーロラソース.....適量
(ケチャップ:マヨネーズ=1:1)



＜下ごしらえ＞

- ★卵.....ボウルに溶いておく。
- ★たまねぎ.....みじん切り(玉ねぎ入りミックスベジタブルの場合、必要ない)
- ★ウインナー.....5mm幅の輪切り。

＜作り方＞

①炒める

フライパンを熱し、ウインナー、玉ねぎを炒める。
(分量外:油小さじ1)

②味付け

溶いた卵に①とミックスベジタブルを入れ、塩、こしょうをして混ぜる。

③焼く

材料を耐熱容器に入れ、予熱したオーブン(170℃約10～12分)で焼く。

④盛りつけ

お皿に盛り付け、オーロラソースをかける。

オーブントースター(720W 約10分)でも焼けます♪
その場合は小分けにすると時短になります。



おすすめポイント

イメージは具たくさんの洋風厚焼き卵です。朝食、お弁当のおかずにも◎。オーロラソースがよく合います。

1日の塩分摂取目標量は8g以下です。

【1人分の栄養価】 野菜の量  は約100gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
235kcal	13.1g	14.1g	13.4g	301mg	57mg	1.9mg	0.8g	0.8g

※野菜の量...いも・きのこ・海藻は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

