

スペイン風オムレット

材料（2人分）

卵	2個
牛乳	大さじ1
粉チーズ（パルメザンチーズ）	大さじ1
⑦ 塩	少々（0.4g）
こしょう	適宜
トマト	中1/4個（40g）
小松菜	30g
しめじ茸	小1/4袋（25g）
たまねぎ	1/4個（50g）
オリーブ油	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ2

エネルギー
168kcal

たんぱく質
9.7g

塩分
0.9g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① トマト、小松菜、しめじ茸、たまねぎは粗く刻む。
- ② フライパンにオリーブ油の半量を熱し、①のトマト以外を炒め、粗熱を取っておく。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、⑦を入れてよく混ぜる。②とトマトを加える。
- ④ 小さめのフライパンに残りの油を熱し、③の卵液を一度に流し入れ、菜ばしで大きく混ぜ、半熟状に火が通ったら蓋をして、弱火で両面焼き上げる。
- ⑤ 好みにトマトケチャップを添える。



たんぱく質と野菜をバランスよくとることができる一品です。

