

スペイン風オムレツ

野菜たっぷりでタンパク質も
しっかりとれて栄養満点！



●材料 (4人分)

鶏卵	4個
塩	小さじ1と1/3
ブロッコリー	80g(1/4個)・・・小房に分ける
じゃがいも	120g(1個)・・・1cm角に切る
トマト	120g(1個)・・・1cm角に切る
塩	小さじ1と1/3
粉チーズ	大さじ1と1/3
サラダ油	大さじ1



●作り方

- ①卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ②ブロッコリーとじゃがいもをゆで、ブロッコリーに塩をふる。
- ③①の卵にブロッコリー、じゃがいも、トマト、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて卵と具が均一になるように箸で大きく混ぜ、蓋をして火を通す。

1人分栄養価

エネルギー	172kcal
食塩相当量	0.9g

おいしく減塩!

具材がたくさん入っているので、薄味でもおいしく食べられます。