



野菜を食べよう！

彩野菜のオムレツ



材料(4人分)

・にんじん	60g	・レタス	80g
・さつまいも	120g	・ミニトマト	8個(80g)
・たまねぎ	120g		
・ピーマン	30g		
・塩	3g		
・こしょう	適量		
・オリーブ油	小さじ2		
・卵	6個		
・オリーブ油	小さじ2		
・ケチャップ	大さじ1 $\frac{1}{3}$		

作り方

- ①野菜は5mm角に切っておく(レタス、ミニトマト以外)。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、さつまいも、たまねぎ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうで味を整え、器に取り出し、4等分しておく。
- ③卵を溶きほぐす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の卵液の $\frac{1}{4}$ を流しいれ、半熟になったら、②の具の $\frac{1}{4}$ を中央に乗せ、フライパンのふちを利用して形を整える。
- ⑤④を器に盛り、ケチャップを中央に乗せて、レタスとミニトマトを添える。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	11.2	g
炭水化物	18.2	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	93	g

おすすめ ポイント

オムレツの具は、有り合わせで活用できます。
忙しい時は事前に切っておくことで、時短ができます。