



野菜を食べよう！

野菜オムレツ



材料(2人分)

・卵	150g(3個)
・ほうれん草	100g
・にんじん	20g
・たまねぎ	60g
・じゃがいも	40g
・ベーコン	20g
・こしょう	少々
・粉チーズ	6g
・オリーブ油	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草はさっと塩ゆでした後、水にさらす。ザルにあげて水気をしぼり、1cm長さに切る。にんじんは5mm角、たまねぎは薄切りにする。じゃがいもは1cm角に切り、ゆでる。ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎを炒め、冷ましておく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、他の材料もすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③を流し入れ、両面を焼く。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	226	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂質	14.8	g
炭水化物	8.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

おすすめ ポイント

たくさんの野菜が入り、とてもカラフルで食欲をそそります。
何もつけなくても、野菜とチーズの味でおいしく食べられます。