

スパニッシュオムレット



ミックスベジタブルを使うことで、手軽に色々な種類の野菜を摂取することができます、彩りもきれいになります
 ②まで準備したら、炊飯ジャーにすべての材料を入れてよく混ぜてスイッチを入れると、もっと簡単に炊飯器で作ることも可能です！

＜材料＞作りやすい分量

- ・卵・・・4個
- ・じゃがいも・・・1個
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・ミックスベジタブル
・・・80g
- ・ベーコン・・・3枚
- ・サラダ油・・・適量
- ・塩、こしょう・・・適量
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・ケチャップ・・・適量

＜作り方＞

- ①じゃがいもは薄いいちよう切り、たまねぎは薄切り、ベーコンはせん切りにしておく。
- ②卵はボウルに割りほぐして、砂糖を加えてよく混ぜておく。
- ③小さめのフライパンを熱したら、サラダ油をしいて①を炒める。じゃがいもがやわらかくなってきたら塩、こしょうで味付けをする。
- ④②に③を熱いまま加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンをさっとふいたら、再びサラダ油をしき、④を流し入れる。中火にしてフタをして下の面が固まるまで焼く。皿などを使って裏返し、中まで火を通す。
- ⑥好みの大きさに切ってお皿に盛り付け、ケチャップをかけたらできあがり♪



卵はビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素がバランスよく含まれた優れた食品です！1日1個は食べたいですね！



栄養価成分(1人分)

エネルギー	231KCal
脂質	13.8g
たんぱく質	10.8g
カルシウム	46mg

鉄	1.7mg
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.30mg
ビタミンC	17mg