

# なつやさしいりオムレツ

## \*ざいりょう (4人分)

- |         |      |          |        |
|---------|------|----------|--------|
| • たまご   | 3個   | • サラダあぶら | 大さじ1   |
| • ミニトマト | 6個   | • しお     | 小さじ1/6 |
| • ソーセージ | 2本   | • こしょう   | 少々     |
| • たまねぎ  | 1/4個 |          |        |
| • かぼちゃ  | 50g  |          |        |
| • ピーマン  | 1個   |          |        |



主菜

## \*作りかた

- ① ミニトマトはヘタをとり半分に切る。ソーセージは1cmはばの、わ切りに、玉ねぎはかわをむいて1cmかくに切る。ピーマンはヘタとたねをとり、1cmかくに切る。
- ② かぼちゃはところどころかわをむき、1.5cmかくに切り、3分ほどゆでて、あらねつをとる。(でんしレンジでかねつもOK)
- ③ フライパンにあぶらを大さじ1/2入れ中火にかけ、玉ねぎ、ピーマン、ソーセージをいため、玉ねぎがすきとおったら、さらにうつし、あらねつをとる。
- ④ ボウルにたまごをわり入れてときほぐし、しお、こしょう、ミニトマト、②と③をくわえてまぜる。
- ⑤ フライパンにあぶらを大さじ1/2入れ中火にかけ、④をながし入れて、ぐざいが、きんとうにちらばるように、円をえがいてませ、かたまりはじめたらフタをする。
- ⑥ 弱火で2~3分むしやきにしたら、うらがえし、うらめんもやき、中まで火がとおったらさまし、切り分けてうつわにもる。

## ~栄養価 (1人分)~

- |         |          |
|---------|----------|
| • エネルギー | 138 kcal |
| • たんぱく質 | 5.8g     |
| • 脂質    | 9.9g     |
| • 食物繊維  | 1.1g     |
| • 塩分    | 0.6g     |

かぼちゃ、トマト、  
ピーマンは、なつが  
しゅんのやさいです