

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、円をえがいてまぜ、かたまりはじめてたらフタをする。
- 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