

スパニッシュオムレツ

	材料(2人分)			
	卵	3個	じゃがいも	80g
	グリーンピース(冷凍)	10g	たまねぎ	60g
	食塩	ひとつまみ	コショウ	少々
	サラダ油	大さじ 1/2	ケチャップ	適量
	《付け合わせ》		ほうれんそう	60g
			にんじん	10g
			サラダ油	適量
			食塩	ひとつまみ
			コショウ	少々
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	188 kcal	11.4g	10.8g	0.7g



作り方

1. じゃがいもはさいの目切り、たまねぎは角切りにする。
2. ほうれんそうは茹でて食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにする。
3. 卵を溶きほぐし、塩・こしょうする。
4. 1を油で炒め、しんなりしたらグリーンピースを加え、3を流し入れる。
軽く混ぜたらフタをして弱火で焼く。
5. 焼き目がついたら、ひっくり返しさらに焼く。
6. 付け合わせの野菜をソテーし調味する。
7. 5を食べやすい大きさに切り分け、6を添える。



コメント

- ・ スパニッシュオムレツはじゃがいも入りのオムレツです。
お好みでケチャップをかけても彩りよく仕上がります。