



冬野菜のオムレット

東温市



野菜使用量 130g

食塩相当量 1.1g

減塩ポイント

塩の使用を減らし、塩分の少ないトマトケチャップでいただきます。

・材料・ (1人分)

卵	1.5個
オリーブ油A	大さじ1/4(3g)
たまねぎ	25g
カリフラワー	30g
ブロッコリー	25g
オリーブ油B	大さじ1/4(3g)
こしょう	少々(0.1g)
トマトケチャップ	大さじ1(18g)
かぶ	50g
オリーブ油C	大さじ1/4(3g)
塩	少々(0.3g)
粗びきこしょう	少々(0.1g)

・作り方・

- 1 たまねぎは1cm角に切る。カリフラワー、ブロッコリーも小房に分けて、房の部分が1~2cm角になる大きさに切る。かぶは、葉を2cm程残して皮をむき、8つ割りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油Cとかぶを入れて蒸し焼きにする。
- 3 かぶを取り出したフライパンをキッチンペーパーで拭き、オリーブ油Bを熱する。たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリーを炒め、しんなりしたら、こしょうをふる。
- 4 ボウルに卵をわりほぐし、3を混ぜる。
- 5 洗ったフライパンにオリーブ油Aを熱し、4を流し入れる。大きく混ぜながら加熱し、半熟状になったら、火を弱めフタをして蒸し焼きにする。
- 6 器に5を盛り付け、2とケチャップを添える。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
252kcal

たんぱく質
11.7g

脂質
17.0g

炭水化物
12.7g

食塩相当量
1.1g