



# 冬野菜のオムレツ

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・

- ❶ 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。
- ❷ 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。
- ❸ 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。
- ❹ ボウルに卵をわりほぐし、❸を混ぜる。
- ❺ 洗ったフライパンにオリーブ油Aを熱し、❹を流し入れる。大きく混ぜながら加熱し、半熟状になつたら、火を弱めフタをして蒸し焼きにする。
- ❻ 器に❺を盛り付け、❷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