

04 スパニッシュオムレツ

エネルギー 154Kcal
たんぱく質 9.5g
塩分 1.5g



レシピ Recipe

- 1 ロースハム、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切りにする
- 2 卵を溶き、1を加え、塩・こしょうで味付けする
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を流す
- 4 3にフタをして蒸焼きにする
- 5 4を8等分に切りトマトケチャップをかける

栄養士からワンポイント

オムレツが食べたいときのかんたんレシピ。手間のかかるオムレツを、フライパンひとつで作ってみました。とても色彩がよく食欲が増すレシピです。

材料	数量
卵	2個
ロースハム(スライス)	30g
トマト	小1個
ピーマン	半分
玉ねぎ	50g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
トマトケチャップ	適宜

(分量は2人分です)

