

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 283

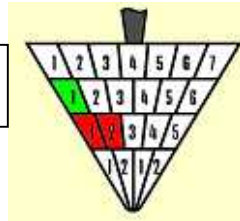
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りスパニッシュオムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ
主菜 2つ

エネルギー	266 kcal
タンパク質	14.4g
脂質	16.7g
塩分	1.7g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

卵...	3個
長芋...	60g
ハム...	1枚
ミックスベジタブル...	40g
プロセスチーズ...	1枚(10g)
牛乳...	大さじ1
塩...	少々(1g)
こしょう...	少々
バター...	小さじ1
オリーブ油...	小さじ2
ケチャップ...	大さじ2
ベビーリーフ...	20g



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・丸く焼き上げたものを1人分ずつ切り分け、ラップをして冷凍保存しておき、電子レンジであたためても美味しく、便利です。
- ・ケチャップでなくても、お好み焼きソースでもおいしく食べられます。
- ・卵が足りない時は、厚焼き玉子用フライパンで、厚焼き玉子を作る要領で巻くと良いです。



作り方

長芋、ハム、プロセスチーズは1cmの角切りにし、ミックスベジタブルはさっと熱湯に通しておく。

卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加えて、と混ぜ合わせる。

フライパンにバターとオリーブ油を熱し、を流し入れて、ふんわりと焼く。

皿にベビーリーフを盛り、オムレツをのせケチャップをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。