

ブロッコリーとじゃが芋のオムレツ

材料（直径 16 cm のフライパン 1 個分）

じゃが芋 中 2 個
ブロッコリー 2 分の 1 株
タマネギ 2 分の 1 個
ウインナー 4 本
オリーブオイル 大さじ 3
パセリ 適量
トマトケチャップ 適量

《A》

卵 5 個
粉チーズ 大さじ 2
塩・こしょう 少々



作り方

- ①じゃが芋は 5mm 厚の半月切りにし、水にさらす。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約 5 分かける。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩ゆで(分量外)する。
- ③タマネギは粗みじん切りにし、ウインナーは斜め切りにする。
- ④フライパンを熱してオリーブオイル大さじ 1 を入れ、③を入れて炒め、しんなりとしてきたら一旦取り出し粗熱をとる。
- ⑤ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①と②と④を加えて混ぜる。
- ⑥直径約 16cm 程度の深めのフライパンにオリーブオイル大さじ 2 を入れ熱し、⑤を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状に固まってきたら弱火にして約 2 分焼き、裏返してふたをして中まで火を通す。
- ⑦ 切り分けて皿に盛り、お好みでケチャップを添える。

1/6 カット栄養価【エネルギー218kcal、タンパク質 9.2 g、塩分 0.9 g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)