

# 食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

## スペイン風オムレツ

ボリュームがあり食べ応えのあるオムレツ



### 材料（4人分）

卵	・・・200g
ジャガイモ	・・・100g
玉葱	・・・60g
ピーマン	・・・20g
ハム	・・・60g
サラダ油	・・・10cc
塩	・・・2g
コショウ	・・・少々
ケチャップ	・・・32g

### 管理栄養士の オススメPoint

**Point1**  
具沢山でボリューム満点！  
パンに挟んでも美味しく食べられます。

1人分

**166**  
kcal

食塩相当量：1.4g

### 作り方

1. ジャガイモをいちよう切りにし茹でておく。
2. フライパンに油を引き、角切りにした玉葱・ピーマン・ハムを炒める。
3. 中火にし1のイモを加え軽く混ぜ、溶き卵を加えふたをして5分焼く。
4. 好みの大きさにカットし、ケチャップをそえる。