

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。