



ミックス豆入りオムレツ

栄養士コメント

市販の食塩不使用のミックス豆を使用しました。卵と具材を混ぜて焼き、形を整えるだけなので、包むよりも簡単にオムレツを作る事が出来ます。パルメザンチーズの塩気のみで減塩の工夫をしています。



作り方

- ①：フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、スライスした玉ねぎ、赤ピーマン、ミックス豆を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、一旦お皿に移す。
- ②：ボールに卵を割り入れ、箸で卵を溶き混ぜ、①の炒めた具材、パルメザンチーズを入れて混ぜる。
- ③：フライパンに油を入れ火にかけ、熱くなったら、具入り卵液をフライパンに流し入れる、すぐに箸などで大きくかき混ぜる。
- ④：全体的に半熟状態になり、底が動かせるくらいになったら、フライパンの奥側からヘラなどで卵を手前に半分倒してきます。後はフライパンの手前側で形を整えます。
- ⑤：お皿に移して、ブロッコリーとトマトを添える。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	201 kcal
2. たんぱく質	13.9 g
3. 総脂質	12.2 g
4. 炭水化物	12.5 g
5. カルシウム	109 mg
6. リン	140 mg
7. 鉄	1.5 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	160 μg
10. ビタミンEα	3.1 mg
11. ビタミンD	1.9 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	76 mg
15. 食物繊維	5.1 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ミックス豆(大豆入り)-----	25	g
2. 鶏卵-----	1	個
3. 玉葱-----	1/8	個
スライスしておく		
4. 赤ピーマン-----	1/8	個
スライスしておく		
5. パルメザンチーズ-----	5	g
粉チーズのことです		
6. こしょう-----		少々
7. サラダ油-----	1	小サジ
<添え野菜>		
8. ブロッコリー-----	30	g
子房に分けて茹でておく		
9. トマト-----	1/4	個
食べやすい大きさに切っておく		



(黄色 範囲内です)