

季節の野菜レシピ

『夏野菜いっぱい オムレット』



夏野菜をたっぷり使ったお手軽メニュー。
野菜は何でも合うので、冷蔵庫の余りものでOK!



栄養価(1/4切)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
190kcal	11.2g	11.1g	27.4g	1.0g

○材料 (直径 22cmフライパン 1枚分)

かぼちゃ	150g	A	卵	4個
ズッキーニ	1/2本		粉チーズ	大さじ2
赤パプリカ	1/2個		牛乳	50cc
さやいんげん	10本		塩	0.8g
ハム	4枚		こしょう	少々
			オリーブ油	大さじ1
			ケチャップ	大さじ2

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

○作り方

- ① かぼちゃは 1.5cm角に切って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で柔らかくなるまで3分程加熱する。
- ② ズッキーニ・パプリカ・ハムは 1.5cm角に、さやいんげんは斜め切りにする。
- ③ ボウルに A を入れて、ほぐし混ぜる。
- ④ フライパン(直径 22cm)に油を熱し、②の具材を炒める。
火が通ったら、かぼちゃと塩、こしょうを加えてさっと炒める。
- ⑤ ③を流し入れ、蓋をして表面が固まるまで弱火で10分程焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って皿に盛り、ケチャップをかける。