

元気な体をつくるレシピ



# スペイン風オムレツ

管理栄養士のレシピ No.99



卵は優良性を示すアミノ酸スコアが100であり、質の良いたんぱく質が含まれています。たんぱく質の他にも、ビタミンやカルシウム、鉄など、健康を維持するための栄養素が豊富です。

じゃがいものホクホク感と野菜の歯ごたえを感じられる1品となっております。

## 材料 (4人分)

じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
パプリカ	1個
オリーブオイル	大さじ1
ケチャップ	小さじ1
●卵	4個
●粉チーズ	小さじ4
●塩こしょう	小さじ1/2



1人分 エネルギー125kcal 塩分0.5g たんぱく質7.1g  
調理時間20分

## 作り方

- ①●の材料をボウルに入れ泡立て器で混ぜる。
- ②野菜は1cm角に切る。
- ③じゃがいもは1cm角に切りレンジで温める。
- ④フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ⑤火が通ったら●を流し込み、軽く混ぜる。
- ⑥弱火で蓋をして焼き、焼き色が付いたら裏返して裏面を焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけたら完成。