

スパニッシュオムレット



【材料・分量】（2 人分）

卵（M）	3 個
ブロッコリー	1 / 6 株
ほうれん草	1 / 6 束
玉ねぎ	1 / 6 個
人参	1 / 6 本
さつまいも（皮付き）	40 g
ミニトマト	2 個
エリンギ	40 g
ベーコン	10 g
顆粒コンソメ	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.05 g

【作り方】

- ① ブロッコリーは水洗いし 3 cm ほどの大きさに切り電子レンジ 600W で 1 分加熱。
- ② ほうれん草は水洗いし、ぬれたままラップをし、電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱。その後、水にさらし 2 cm の長さに切る。
- ③ 玉ねぎ、人参、さつまいも、エリンギは 1 cm 角に切り電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
- ④ 卵を溶き、顆粒コンソメ、塩・こしょうで下味をつける。
- ⑤ 耐熱容器（今回は縦 11 cm、横 15 cm、高さ 5 cm）に①～④を入れ、2 cm の短冊切りにしたベーコンと 0.5 cm のスライスに切ったミニトマトも一緒に入れる。
- ⑥ ふんわりとラップをし、電子レンジ 600W で 3 分加熱。
- ⑦ 全体的に混ぜ直し、さらに電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱。
- ⑧ 半熟の部分があれば 30 秒ずつ電子レンジ 600W で加熱をしていく。
- ⑨ 容器から取り出し、好きな大きさに切り盛り付ける。

1 人 1 食当たり	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜使用量 (g)
	199	0.9	70

【一言アドバイス】

野菜を切って卵でとじるだけなので、洗い物が少なく、火も使わないので簡単です。季節に合わせて金時人参や食べて菜にも変更できるので、アレンジの幅があるのが特徴です。冷めても美味しいので弁当の一品としてもおすすめです。