

食べごたえのある一品！

お家で作ってみませんか♪

スパニッシュオムレツ



おかず：焼き物

給食ではカップに入れますがご家庭ではスキレットやフライパンで焼いて、そのままテーブルへ！

材 料（4人分）



・じゃがいも	60g
・ウィンナー	40g
・たまねぎ	40g
・にんじん	10g
・ピーマン	20g
・オリーブ油	小さじ1
・にんにく	ひとかけ
・コンソメ	小さじ1
・塩コショウ	適宜
・たまご	2個
・みりん	小さじ1
・コンソメ	小さじ半分
・ケチャップ	大さじ1



作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむき、1センチ角に切ってゆでる。
- ② ウィンナーは5ミリ厚さの輪切り、たまねぎは1センチ角切り、にんじんは5ミリ角、ピーマンは8ミリ角に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油、すりおろしたにんにくを入れ、②のウィンナー、たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に炒め、やわらかくなったら①を加えAで味付けする。
- ④ たまごを溶きほぐし、Bを加える。
- ⑤ 耐熱容器に③と④を入れ、はしでひと混ぜして、オーブントースターで卵が固まるまで加熱する。
- ⑥ 仕上げにケチャップをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー143kcal / たんぱく質7.4g / 脂質8.0g / 塩分1.0g