

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

野菜たっぷり元気オムレツ



1人分野菜量 100 g

調理時間 20分



おすすめポイント

季節の野菜をたっぷり入れたオムレツ！ 味付けのコツは昆布茶です。

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

野菜たっぷり元気オムレッツ

(1人分あたり)

エネルギー	 163 kcal
たんぱく質	 7.4 g
脂 質	 11.8 g
炭 水 化 物	 6.1 g
食塩相当量	 0.7 g

材 料 (2人分)

卵	 100g (2個)
昆布茶	 小さじ1/2
小松菜	 80g
なす	 25g
にんじん	 25g
玉ねぎ	 50g
ミニトマト	 20g
油	 大さじ1

作り方

- ① 卵に昆布茶を入れ溶いておく。小松菜は根元を落とし、2～3cmのざく切りにする。なすは太めの千切りに、にんじんは2～3cmの千切りに、玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ③ 溶いた卵を流し入れ、最初はスクランブルエッグの要領で卵に火を通し、ある程度固まったら、フタをして弱火にし、しっかり火を通す。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

