



おひさまオムレツ

用意するもの(4人分)

卵	4個	オリーブオイル	大さじ1
チーズ	40g	ミニトマト	8個
玉ねぎ	中 1/2個		
ベーコン	40g		
ミックスベジタブル	100g		



- 卵をとき、チーズを加える。
- 玉ねぎ、ベーコンは1cm角に切る。
- フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
玉ねぎがしんなりしたらミックスベジタブルを入れて炒める。
- ③に①を入れて中～強火で手早くかきまぜる。
- 卵が半じゅく位に固まってきたら形を丸く整え、ふたをして弱火で様子を見ながら2～3分蒸し焼きにする。
- 表面が固まったら火を止め、ヘラで8等分に切り分ける。
- お皿にもり、ミニトマトをそえて、できあがり。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
200kcal	10.0g	14.0g	7.8g	0.7g	99mg

(日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より)