



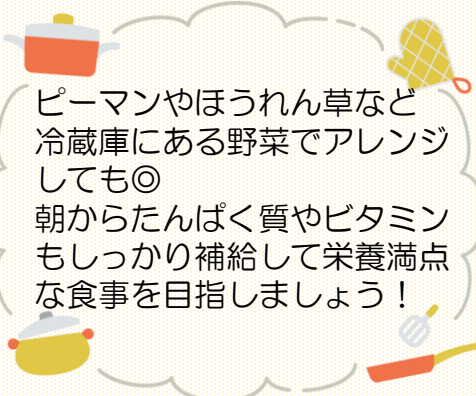
～朝食におすすめ♪～ スパニッシュオムレツ



栄養価（1人分）
 エネルギー：147kcal
 たんぱく質：7.9g
 脂質：9.2g
 食塩相当量：0.6g

材料（2人分）

- | | |
|---------|------|
| 卵 | 2個 |
| ハーフベーコン | 1枚 |
| じゃがいも | 小1個 |
| たまねぎ | 1/4個 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 適量 |
| ★ケチャップ | お好みで |

ピーマンやほうれん草など
 冷蔵庫にある野菜でアレンジ
 しても◎
 朝からたんぱく質やビタミン
 もしっかり補給して栄養満点
 な食事を目指しましょう！

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。じゃがいも、たまねぎは1cm角に切る。
- ② フライパンを熱し、①をたまねぎ、じゃがいも、ベーコンの順で炒める。
- ③ ボールに卵を溶いて塩・こしょう、②を加える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し③を流しいれ円を描くように混ぜ、固まり始めたら火を弱めてふたをして1～2分蒸し焼きにする。
- ⑤ 切り分けて皿に盛り、お好みでケチャップをかける。

