

スタッフの一押しレシピ No. 21

2024. 11. 29
中東遠総合医療センター
栄養室

スペイン風オムレツ



材料 (4人分)

卵	4個	ベーコン	2枚	ケチャップ	大さじ2
じゃがいも	2個	オリーブ油	大さじ1	中濃ソース	大さじ1
ピーマン	1個	有塩バター	10g		
トマト(中)	1/2個	こしょう	少々		

作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて1cmの角切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ピーマン、ベーコン、トマトを1cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①、②(トマト以外)を加えて炒め、こしょうをふる。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、②のトマトを加えて卵液を作る。
- ⑤ ③にバター、④を順に加え、半熟状になるまでかき混ぜ、蓋をする。
- ⑥ 底が固まったら上下を返し、蓋を取って焼き上げる。
- ⑦ ケチャップ、中濃ソースを混ぜてオムレツにかけたら完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	254 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	16.6 g
炭水化物	14.9 g
食塩	1.1 g



スタッフの一押しポイント



ボリューム満点の具沢山オムレツです。
オムレツをひっくり返すときは
お皿を使うときれいに仕上がります♪