

じゃがいものオムレツ

クリエイト
栄養士考案!



(写真見本: 1名分)

材料(1人分)

卵	2個	★ミニトマト	2個
★じゃがいも	1/2個	ベーコン	15g
★にんじん	1/4本	オリーブオイル	小さじ1
★玉ねぎ	1/4個	塩こしょう	少々
★ピーマン	1/4個	パセリ(粉末)	適量

栄養成分(1人分)

エネルギー: 338kcal
たんぱく質: 16.3g
脂質: 17.9g
炭水化物: 24.8g

食物繊維: 6.9g
食塩相当量: 0.8g

作り方

- ①★を食べやすい大きさに、ベーコンは1センチ幅に切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、塩こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、①を加えて火が通るまで炒める。
- ④②と③を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ⑤④にパセリを振りかけて完成!

POINT

じゃがいもでボリューム満点!

1/3日分の野菜(※)がこの1品で補えます!

※厚生労働省が推奨する
野菜摂取量350g/日

