



主食	【ほうれん草とチーズの洋風卵焼き】	使用野菜量 <1人分>	40 g
----	--------------------------	-------------	------

<材料>4人分		
・ほうれん草	90g (1/3束)	
・人参	70g (M 1/2本)	
・卵	280g (L 5個)	
・粉チーズ	15g (大さじ 2強)	
・塩	2g (小さじ 1/3)	
・油	8g (小さじ 2)	

<作り方>	
<ol style="list-style-type: none"> 1 オープンを180 に予熱しておく 2 ほうれん草を洗い、切ってからサッとゆでる。 3 人参は千切りにし、やわらかくなるまで火にかけザルにあげる。 4 ボールに粉チーズ・塩・卵を入れてよく混ぜ、水気を切った2と3を和える。 5 フライパンに油を入れて4を流し込み半熟の常態になるまで火にかける。 6 5を耐熱皿又は、天板(オープンシートをひいたもの)に流し込んで、180 で10分～15分焼いて焼き色をつける。 	

<1人分当たりの栄養価>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
168kcal	12.2g	11.6g	2.2g	0.4g	

コメント	できあがり写真
<ul style="list-style-type: none"> ・卵だけのオムレツにほうれん草と人参を加えました。 ・野菜はそれほど多く入っていませんが、一度ゆでることで量も減り、彩が良くなります。苦手な野菜も食べやすくなります。 ・作り方4がポイントです。ふわふわに焼きあがり、おいしいです。お好みでケチャップをつけてもO.Kです。 	
作成者の所属	
清瀬市	