

おすすめレシピ

～食物繊維たっぷりシリーズ～

「春菊のスパニッシュオムレツ」

1人分あたり
357kcal
食物繊維 3.3g
塩分 2g



お好みで、ケチャップをかけてどうぞ
(栄養計算には含みません)

【材料・2人分】

- ・ 春菊(細かく刻む) 1束
- ・ ジャガイモ(ゆでて一口大に切る) 1個
- ・ ベーコン(幅5mmに切る) 3枚
- ・ 卵 3個
- ・ 牛乳 大さじ2
- ・ 粉チーズ 小さじ2
- ・ 塩、コショウ 各少量
- ・ オリーブ油 大さじ1

☆☆☆栄養情報☆☆☆

春菊は、β-カロテン、カルシウム、鉄分を多く含みます。
アクは少ないので、下ゆでは不要です。
春菊が苦手な方にもおすすめのレシピです。

【作り方】

- ① ボールに、卵、牛乳、粉チーズを入れて混ぜます。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ジャガイモと春菊、ベーコンを入れていため、塩、コショウをふります。
- ③ 春菊がしんなりしてきたら、①を1/3量ほど加え、菜ばしで大きく混ぜます。半熟状になったら、残りの半量を加えて大きく混ぜ、再び半熟状になったら残りを加えます。
ふたをして3分ほど蒸し焼きにします。
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛ります。

管理栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。