

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

☆☆☆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。

**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(150g) |
| ・ジャガイモ(ゆでて一口大に切る) | 1個(135g) |
| ・ベーコン(幅5mmに切る) | 3枚(45g) |
| ・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 |

【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。

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。