

カラフル大根のふんわりオムレツ



栄養価(1人分)

エネルギー 238kcal、たんぱく質 12.2g

脂質 19.1g、炭水化物 2.6g、

食物繊維 0.7g、食塩相当量 0.7g

材料(2人分) ※20cmのフライパン使用

卵	3個
カラフル大根 (赤や紫大根など数種)	100g
角切りベーコン	20g
◎マヨネーズ	大さじ1(12g)
◎粉チーズ	大さじ1(6g)
◎こしょう	少々
サラダ油	小さじ1(4g)

作り方

1. 大根はよく洗って皮ごと1cmの輪切りにし、8等分のちょう切りにする。
ベーコンは1cm角に切る。
2. 卵をわりほぐし◎を加えてよく混ぜる。
3. フライパンにベーコンを入れ軽く炒めたら、大根を入れて中火で焦げない程度に炒め焼きする。
4. 3にうすら焼き目がついた程度で一度火を消し、サラダ油を入れる。さらに2の卵液を流し入れ少しかき混ぜたら着火して弱火とし、フタをして10分程度蒸し焼きにする。

POINT 一般的な青首大根でももちろんOK。

玉ねぎやキノコなどお好みの具材をプラスして、具沢山オムレツにするのもおすすめです。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
シ
ン
ピ
ン
報
←