



旬の野菜でツナオムレッツ

夏

オススメ

エネルギー

155kcal

食物繊維

1.3g

塩分

0.7g

野菜量

90g

(1人分栄養価)



作り方

- ① トマトは好みで皮をむき、1cmの角切りにする。さやいんげんは500wの電子レンジで30～40秒加熱し、水でさっと冷まして1cmの長さに切る。
- ② ジャがいもは皮をむき、細切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、ツナ、塩こしょうを入れてかき混ぜる。
- ④ 直径20cm位の小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを炒める。透き通ってきたら①を加え、さっと炒める。
- ⑤ ④に③を流し込み、ふたをして弱火～中火で5分加熱する。卵が盛り上がってきたら、まな板にうつし、食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。



材 料 (2人分)

卵	2個
トマト	1/4個(50g)
じゃがいも	1個(100g)
さやいんげん	6本(30g)
ツナ缶	1/2缶
塩こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

アレンジ・ポイント



- ・仕上げにケチャップをかけたり、とろみあんをかけて天津風など、味を変えて楽しめます。
- ・野菜は何を入れてもOK！魚が不足しがちな時はツナ缶の利用が手軽でおすすめです。

はすベジレシピ (蓮田市健康増進課)