

## <主菜が卵のレシピ>



栄養成分	1人分あたり
エネルギー	659kcal
たんぱく質	23.0g
脂質	29.2g
炭水化物	67.9g
食塩相当量	2.2g

## しゃきしゃき野菜たっぷりお好み焼き風オムレツ御膳

### ◆ 主食 ご飯

材料（2人分）	
・精白米	120 g
・水	145 g

<作り方>

- ①精白米を研ぎ、分量の水を入れる。
- ②30分ほど浸水させ、炊く。
- ③炊き上がったたら、盛り付ける。

### ◆ 主菜 ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料（2人分）	
・卵（Mサイズ3個）	150 g
・ツナ(まぐろ水煮缶詰) （3/5缶）	40 g
・キャベツ(2枚分)	160 g
・ほうれんそう(2把分)	50 g
・油(大さじ1)	14 g
・塩（適量）	1 g
・こしょう（適量）	0.3 g
<付け合わせ>	
・レタス（2枚）	60 g
・プチトマト（4個）	100 g

<作り方>

- ①キャベツは1枚を1/3にカットし、5 mm幅のせん切りに切る。ほうれんそうは茹でて水にさらし、絞って4 cm長さに切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ、キャベツ、ほうれんそうを入れて混ぜる。
- ③小フライパンに油の1/2を入れて熱し、②の液を流し入れて菜箸で混ぜながら1～2分焼く。弱火にして蓋をし、2分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして2～3分焼く。
- ④皿に移し、食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとプチトマトを添える。

### ◆ 調理のワンポイント

ほうれんそうとキャベツの長さを合わせて切りましょう。

キャベツの固さが気になるときは、レンジでさっと加熱し、柔らかくしても良いです。

キャベツのせん切り幅を大きくすることで、噛みごたえを残しています。卵が焦げやすいので、弱火にして蓋をし、蒸し焼きにすると中まで火が通ります。

### ◆ このレシピのいいところ

ほうれんそうがない時は、こまつなやチンゲンサイでもOK。

## ◆ 副菜 ころころポテトサラダ

材料（2人分）	
・じゃがいも（中1個）	140 g
・きゅうり（1/2本）	50 g
・にんじん（1/4本）	40 g
・角切りベーコン	30 g
・マヨネーズ(大さじ1)	14 g
・マスタード（粒入り） （小さじ1/2）	3 g
・オリーブ油(大さじ1/2)	7 g
・濃口しょうゆ(小さじ1/2)	3ml
・酢(小さじ1)	5ml

### <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらす。鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れて強火にかける。じゃがいもに竹串を刺してすーっと通るくらいになればザルに上げて水けをきる。
- ②にんじんは1cm角に切り、ゆがいておく。
- ③きゅうりは1cm角に切り、ベーコンも同様に切りレンジ600wで20秒かけ温めておく。ボウルに★の材料を入れて混ぜておき、じゃがいも、①と②と③を混ぜ、塩こしょうで味を調える。

### ◆ 調理のワンポイント

材料はさいころ状にカットし、噛みごたえを残しましょう。

### ◆ このレシピのいいところ

形を統一することで見た目もきれいで、噛みごたえもプラスされます。

## ◆ 副菜 いかとみょうがの甘酢風

材料（2人分）	
・いか	40 g
・みょうが（4個）	80 g
・青じそ（1枚）	1 g
・酢（大さじ1）	15ml
・はちみつ（小さじ1/2）	3.5 g
・濃口しょうゆ(小さじ1)	6ml

### <作り方>

- ①いかは2cm幅の4cm長さに切る。沸騰した湯に塩少々（分量外）を入れてゆがき、ザルに上げておく。
- ②みょうがは縦半分に切りさらに縦半分に切って、耐熱皿に入れ、レンジ600wで40秒かけておく。（汁気を除く）
- ③青じそはせん切りし、水にさらす。
- ④★を合わせ、①と②を入れて和える。
- ⑤冷めたら千切りにした青じそを散らす。

### ◆ 調理のワンポイント

みょうがは大きめにカットして、歯ごたえを残しましょう。

みょうがはレンジで少し加熱することで彩りがよくなります。

### ◆ このレシピのいいところ

いかはいかそうめんや冷凍のもので代用できます。