

# 失敗なし！スパニッシュオムレツ



【材料】 4人分

ジャガ芋	大2個
しめじ	1パック
ミニトマト	4個
A (卵)	4個
(牛乳)	大さじ4
サラダ油	小さじ2
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①ジャガ芋は皮をむいて3mm幅のいちよう切り、しめじは根元を落として小房に分け、ミニトマトは1/4に切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱して①を焦げないように炒め、②を流し入れて蓋をし、弱火で約8分蒸し焼きにする。
- ④③を切り分け、パセリをふる。

ひとこと

スペイン風オムレツは、本場スペインでは別名トルティージャと呼ばれている、具たくさんのお料理です。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
181	8.8	53	16.7	1.2	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

