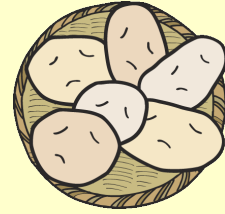


主菜 No. 35

ジャーマンオムレット<主菜>



エネルギー 223kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは抗酸化力が強く動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞の予防につながります。



阿知須共立病院 栄養科



ジャーマンオムレットの作り方



材料（2人分）

じゃがいも	中1個
ベーコン	1枚
人参	20g
玉ねぎ	1/5個
卵	2個
パセリ	少々

A	コンソメ	ひとつまみ
	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ1
	サラダ油	大さじ1



テフロン加工されたフライパンの使用がオススメです

- ① パセリはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。
- ③ 人参、玉ねぎは皮をむき1cm角の薄切りにする。
- ④ 耐熱容器にじゃがいも、人参、玉ねぎ、ベーコンを入れ、ラップをして600wのレンジで5分加熱する。
- ⑤ ボウルに卵とAを入れ良くかき混ぜる。
- ⑥ ⑤にパセリと④の野菜とベーコンを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンにサラダ油を中火で熱して⑦を流し入れる。
- ⑧ 8割程度固まってきたらひっくり返す。
- ⑨ 等分に切って皿に盛りつける。