

ズッキーニのスパニッシュオムレツ

材料	2人分	
ズッキーニ	80g	
にんじん	80g	
長芋	40g	
ベーコン	1枚	
オリーブ油	大さじ1	
A	卵	3個
	塩・コショウ	少々
	ピザ用チーズ	20g



作り方

- ① ズッキーニ・にんじん・長芋は5mmの輪切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。Aを混ぜておく。
- ② 18cmのフライパンにオリーブ油を入れ、にんじんを炒め、にんじんが柔らかくなったらズッキーニ・長芋・ベーコン加えて炒める。
- ③ ②のフライパンにAの卵液を加えて大きく混ぜ、半熟になったら形を整えふたをして弱火で3分焼く。平たい皿を使って裏返し、もう片面も同様に色よく焼く。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	250	13.4	19.1	7.6	0.6

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか