

おいしくキッチン

平成27年4月25日放送

しっかり朝ごはん

スパコッシュオムレツ

4分の1切のエネルギー 176Kcal



材 料

たまご……………4個
ミニトマト……………3個
ウインナー……………2本
たまねぎ……………1/4個
じゃがいも……………1個(中)
ピーマン……………1・1/2個
サラダ油……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々



①



④

作 り 方

- ① ミニトマトは4等分にし、ウインナーは薄く切る。玉ねぎ、ピーマン、じゃがいもは1cm角に切る。
- ② ①のじゃがいもをレンジであらかじめ加熱しておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいもを中火で炒め、火をとめておく。
- ④ ボウルに卵を溶き、塩、こしょう、ミニトマトを加えて混ぜる。
- ⑤ ③のフライパンに、④のたまご液を流し入れ、よく混ぜ合わせ、ふたをして蒸し焼きにし、卵が固まったら完成！

朝の忙しい時間にササッと作れて、しかも栄養満点！！

朝食は1日の元気の源ですよ。家族みんなで「しっかり朝ごはん」をとりましょう！



おまけの一品

しらすおにぎり

材料

ごはん……………2合分
小松菜……………15g
しらす干し…30g
塩……………少々

- さつと茹でて細かく刻んだ
- 小松菜と、しらすをごはん
- と混ぜ、塩を少々加えて、
- おにぎりに！
- オムレツと一緒にどうぞ！
- さらに栄養満点ですよ！