

トマトとキノコのオムレツ

(米子市 江田 美保さんの作品)



材料 (1人分)

トマト …………… 半分
 キノコ …………… 適量
 (しめじ、ブナピー、しいたけなど)
 卵 …………… 1個
 あれば、緑色の野菜 …………… 適量
 (ブロッコリーやほうれん、バジルなど)
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々
 油もしくはバター …………… 少々
 お好みでチーズ、ベーコン、ちりめん、明太子など

作り方

- ① トマト、キノコを切る。(大きさはお好みで。小さいと火が通りやすい。)
- ② 卵を割り、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油またはバターをひいて、トマト、キノコを炒める。
- ④ ③に卵を入れ、ほどよく火を通す。形状やかたさはお好みで。
- ⑤ お皿に盛り、緑を添える。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
175kcal	0.7g	14.5g	4.6g

おすすめポイント!

- 手早く作ることができ、しかも栄養バランス、色彩りもよい。
- チーズやベーコンを入れ洋風に、ちりめんや明太子を入れ和風にとお好みで応用がしやすい。
- トマトやキノコが苦手な人でもおいしく! 食べることができます。