

オムレット風卵焼き

材料(2人分)

●玉ねぎ	40g	●オリーブオイル	小さじ 1/2
●にんじん	20g	●粉チーズ	小さじ 1
●ピーマン	4g	●ケチャップ	小さじ 2
●スイートコーン缶	20g		
●鶏ひき肉	40g		
●卵	2個		

野菜の量 1人分：42g

作り方

- 1) 玉ねぎとにんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- 2) 卵焼き器にオリーブオイルを分量の半分ひき、ピーマンを炒める。火が軽く通ったら、にんじんを入れる。
- 3) にんじんに火が少し通ってきたら、玉ねぎと鶏ひき肉、コーンを入れて炒める。
- 4) 3の具材すべてに火が通り、やわらかくなったら焦げないように注意し、しばらく炒める。
- 5) 卵を割りほぐし、4の具材と粉チーズを加えて混ぜる。
- 6) 卵焼き器に分量の残り半分のオリーブオイルを入れ、5を入れ加熱する。
- 7) 食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け、ケチャップを添えて完成。



とまとまっき

尚綱学院大学
学生さん
考案レシピ



1人分 エネルギー 162kcal
食塩相当量 0.5g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- ピーマンを先に炒めることで苦みを減らします。
- 野菜が味や見た目からあまり感じられないように、野菜をみじん切りにして卵と混ぜています。