

毎月19日は天理市食育の日☆天理市食推オススメレシピ☆

主菜

スパニッシュオムレツ



材料（8人分）	分量	下準備
卵	4個	
ミニトマト	3個	4等分にする
ソーセージ	2本（30g）	うすく切る
玉ねぎ	50g	皮をむいて1cm角
じゃがいも	80g	に切る
サラダ油	大さじ1	
塩	小さじ1/5	
こしょう	少量	

フライパンで簡単に作れますよ！

1人分の栄養量

エネルギー 88kcal

食塩相当量 0.3g

☆作り方☆

- ① フライパンにサラダ油（大さじ1/3）を熱し中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいもを入れて、じゃがいもに火が通るまで炒める。
- ② ボウルに卵を溶いて、塩、こしょう、ミニトマト、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油（大さじ2/3）を熱し中火にかけ、②を流し入れ円を描くように混ぜ、固まり始めたらずたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら8つに切り分ける。

毎月19日は天理市食育の日☆天理市食推オススメレシピ☆

副菜

ミニトマトの即席マリネ

材料(4人分)	分量	重量	下準備
ミニトマト	1/2パック	100g	ヘタを取り、湯むきする
玉ねぎ(紫)	1/8個	50g	薄切り
レタス	2~3枚		食べやすい大きさにちぎる
すし酢	大さじ2		



☆作り方☆

- ① ミニトマトはすし酢をふりかけ、冷蔵庫で冷やしておく
- ② 玉ねぎ、レタスは水にさらし、シャキッとさせる。
- ③ ②の水けをよく切り食べる直前に①と混ぜて器に盛る。

野菜 135g

1人分の栄養量

エネルギー 52kcal
食塩相当量 0.8g