

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>100g

# 野菜たっぷり元気オムレツ



調理時間 20分



おすすめポイント

季節の野菜をたっぷり入れたオムレツ! 味付けのコツは昆布茶です。

1人分野菜量 100g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日<sup>プラス</sup>100g

# 野菜たっぷり元気オムレツ

(1人分あたり)

エネルギー	.....	163 kcal
たんぱく質	.....	7.4 g
脂質	.....	11.8 g
炭水化物	.....	6.1 g
食塩相当量	.....	0.7 g

## 材料 (2人分)

卵	.....	100g (2個)
昆布茶	.....	小さじ1/2
小松菜	.....	80g
なす	.....	25g
にんじん	.....	25g
玉ねぎ	.....	50g
ミニトマト	.....	20g
油	.....	大さじ1

## 作り方

- 1 卵に昆布茶を入れ溶いておく。小松菜は根元を落とし、2~3cmのざく切りにする。なすは太めの千切りに、にんじんは2~3cmの千切りに、玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは輪切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- 3 溶いた卵を流し入れ、最初はスクランブルエッグの要領で卵に火を通し、ある程度固まったら、フタをして弱火にし、しっかり火を通す。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

