

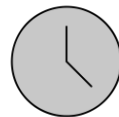
便秘予防

野菜ゴロゴロスパニツシュオムレツ

作成：金沢学院短期大学 食物栄養学科

材料（1人分）

- | | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| ● 卵 | 1個 | ● スライスベーコン | 15g |
| ● 玉ねぎ | 25g | ● 枝豆(冷凍) | 20g |
| ● にんじん | 25g | ● 油 | 適量 |
| ● じゃがいも | 20g | ● 塩こしょう | 少々 |
| ● ブロッコリー | 30g | ● ケチャップ | 適量 |



調理時間

30分

- | | |
|---------|---------|
| ✓ エネルギー | 219kcal |
| ✓ 食物繊維 | 6.0g |
| ✓ 野菜量 | 100g |



作り方

- ① 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを0.5mm角に切る。ブロッコリーは細かくする。ベーコンは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れ、切った野菜・ベーコン・枝豆を炒め、火が通ったら塩こしょうで味付けをする。
- ③ 溶き卵を流し入れ、ふたをして蒸し焼きにし、片面に火が通ったら、裏返してさらに蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛り付け、ケチャップをかける。

ポイント

便秘予防に欠かせない食物繊維が多く含まれる野菜は、1日に350g食べることが目標です。このオムレツは、1品で100gの野菜を摂ることができます。

野菜は大きさをそろえて切ると食感がよくなります。ベーコンは、ブロックのものを野菜と同じ大きさに切って使うのも食べ応えがありオススメです。

1人分だとうまく焼けないこともあるので、2人以上の分量でまとめて作ると作りやすいです。裏返すのが難しい場合はふたをして弱火でじっくり焼いてもつくることができます。

