

春野菜のオープンオムレツ



エネルギー◎282kcal
塩分◎1.3g

野菜たっぷり ベジフッキング

料理制作
管理栄養士 宗像伸子

1日の野菜摂取の目標は350g。
成人の平均摂取量は290gですから、60g不足しています。
ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリーの野菜は、メタボ予防・改善の強い味方。
食事のメインを野菜たっぷりメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

材料(2人分)

卵……………3個
ベーコン……………10g(小1枚)
たまねぎ……………40g(1/5個)
人参……………40g(1/4本)
たけのこ(ゆで)……………40g(1/4個)
グリーンピース(生)……………20g
油……………全部で12g(大さじ1)
塩……………1g(小さじ1/6)
プロセスチーズ……………20g
レタス……………40g
ペビーリーフ……………10g
プチトマト……………4個
フレンチドレッシング……………10g(小さじ2)

つくり方

- ①たまねぎ、人参、ゆでたけのこは粗みじん切りにする。
- ②グリーンピースはゆでる。
- ③ベーコンは1cm角に切る。
- ④フライパンに油大さじ1/2をあたため、③とたまねぎを炒め、人参、ゆでたけのこを入れて炒め、塩で調味して冷ます。
- ⑤卵は割りほぐし、④を入れ、②と5mm角に切ったチーズを加える。
- ⑥フライパンに油大さじ1/2をあたため、⑤を入れて箸で大きく混ぜ、半熟状になったら火を弱めてふたをして焼く。
- ⑦レタスは洗って小さくちぎり、ペビーリーフ、プチトマトを合わせてドレッシングであえる。
- ⑧⑥を切り分けて器に盛り、⑦を添える。

春らしい彩りの
野菜たっぷりオムレツ。
チーズが入って
コクもあります。



材料



4



5



6