

やきつべ減塩長寿食レシピ



ふんわりオムレツ

～野菜たっぷりミートソース～



エネルギー
206Kcal



たんぱく質
13.5g



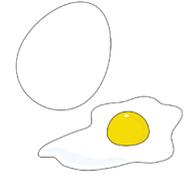
脂肪
12.1g



塩分
1.6g



●作り方



- ① ボールに卵、砂糖、塩を入れよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、人数分オムレツを作り皿に盛る。
- ③ 玉葱、人参はみじん切りにする。冷凍ピースは茹でる。
- ④ フライパンに油をひき、挽肉、人参、玉葱を炒める。
- ⑤ 炒まったら A を加える。
- ⑥ ⑤をオムレツにかけ、グリーンピースをのせる。
千切りキャベツを添える。

●材料 (4人分)

卵	6個	鶏胸挽肉	60g	
砂糖	大さじ1弱	玉ねぎ	40g	
塩	小さじ1/6	人参	32g	
サラダ油	小さじ2	サラダ油	小さじ1	
A	ケチャップ	大さじ2弱	塩	小さじ1/5
	トマト缶ピューレ	大さじ1	こしょう	少々
	ウスターソース	小さじ2		
	千切りキャベツ	適宜	冷凍グリーンピース	20g

★ワンポイントアドバイス

ケチャップやトマトピューレの酸味や風味を生かしてよく煮込めば塩を足さなくても濃厚なソースが楽しめます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

