



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



286 カリウム
mg

125 リン
mg

7.7 タンパク質
g

0.7 塩分
g

ポイント

小さめのフライパンで厚めに仕上げて
少し冷ましてから切ると切りやすいです。

⑬ バスク風オムレツ

材料 (2人分)

卵	2個
☆じゃがいも	60g
☆ベーコン	10g
☆ピーマン	10g
☆玉ねぎ	30g
塩	0.4g
こしょう	少々
油	小さじ1と1/2
ケチャップ	大さじ1弱
サラダ菜	2枚

作り方

1. ☆を1cmくらいの角切りにし、茹でておきます。
2. ボウルに卵を割り入れかき混ぜます。
3. 2に塩コショウをして、☆を入れます。
4. フライパンに油をひいて、3を流し入れ蓋をしてじっくり蒸し焼きにして火を通します。
5. 焼きあがったら食べやすい大きさに切って、サラダ菜と盛り合わせ、ケチャップをかけて出来上がりです。