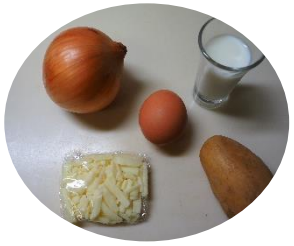
主菜

スペイン風オムレツ

■材料（２人分）

・じゃがいも	小１個(100g)
・玉ねぎ	１/２個(100g)
・卵	３個
・牛乳	大さじ2
・とろけるチーズ	２０ｇ
・油	小さじ1
・塩	ひとつまみ
・コショウ	少々



１人分
エネルギー 220kcal　たんぱく質 12.8g　塩分 0.9g

このレシピでとれる食品群

★ ポイント ★

じゃがいもの入ったボリュームあるオムレツです。

■作り方（調理時間１５分）

① じゃがいもは３㎜厚さのいちょう切りにする
玉ねぎは薄切りにする
② フライパンに油を熱し、じゃがいもと玉ねぎを加え、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで炒め、塩・コショウする
③ ボウルに卵と牛乳とチーズを入れて混ぜ合わせ、②に流し入れ、かき混ぜて平らに広げる
④ フタをして弱火で、そのまま５～６分蒸し焼きにする

★ アドバイス ★

お好みでケチャップを添えると更においしくなります。
茹でたほうれん草やブロッコリーなどを加えると彩りが良くなります。