

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 284

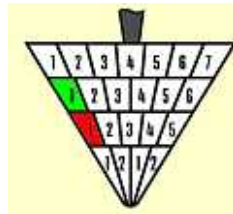
1人分の栄養価

食事バランスガイド

長芋入りキッシュ風オムレツ

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会



副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー	141 kcal
タンパク質	9.0g
脂質	7.0g
塩分	0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

キャベツ...	80g
ミニトマト...	4~5個(50g)
塩...	少々
マヨネーズ...	2g
卵...	2個(100g)
長芋...	50g
粉チーズ...	大さじ2
トマトケチャップ...	大さじ1と小さじ1



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・忙しい朝などに簡単にできる一品です。
- ・長芋は、すりおろしたのが残っている時などに活用すると良いです。
- ・野菜は、茹でたブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草など何でも良いので、残った食材を活用すると良いです。
- ・オーブントースターで焼くと、フライパン等を洗う手間がはぶけます。



作り方

キャベツは、洗ってせん切りにし、ミニトマトはヘタを取り、半分に切り、耐熱皿にマヨネーズを塗り入れる。

卵を割りほぐし、すりおろした長芋と粉チーズを入れ、かき混ぜる。

に を流し入れ、オーブントースターで10分ほど焼く。(焦げ付きそうなときは、アルミホイルで覆って焼くと良い。)ケチャップをかける。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。