

(広報いが市 平成 27 年 4 月 1 日号掲載)

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

## 春野菜の スパニッシュオムレツ

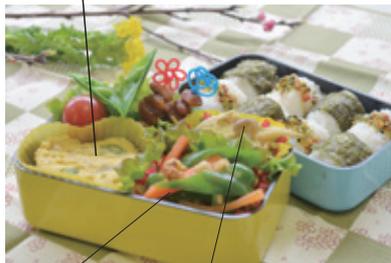


彩りを意識してバランスのよいお弁当を！

赤・緑・黄(白)色の食材がそろったおかずの組み合わせにし、彩りよくすることが栄養バランスをよくするコツです。濃い味付けや揚げ物ばかりではなく、お酢やスパイス、ナッツやごまなどの種実を生かしたおかずも組み込むとよいでしょう。電子レンジや缶詰をうまく活用し、多彩な食材を使ったお弁当にしましょう。



春野菜のスパニッシュオムレツ



ささみときのこのカレーマリネ  
ピーマンとにんじんのくるみ和え

### 材料 (3~4人分)

じゃがいも……………50g(1/2個)  
たまねぎ……………30g(1/6個)  
スナップえんどう……………15g(2さや)  
バター(マーガリン)……………4g(小さじ1)  
鮭水煮缶(ツナ缶など) ……25g(小1/3缶)  
卵……………60g(1個)  
牛乳……………10g(小さじ2杯)  
塩・こしょう……………少々

1. じゃがいもは1cm角に切り水にさらす。たまねぎ、スナップえんどうは5mm幅に切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、電子レンジ600wで約2分半加熱し、バターを加えて混ぜる。
3. 2、鮭、割りほぐした卵、牛乳をまぜ合わせ、軽く塩・こしょうをし、電子レンジ600wで約1~2分加熱する。  
(1人分：エネルギー76Kcal、塩分0.2g)