

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆きのこオムレツ◆◇

1人分エネルギー：167kcal

塩分：0.6g

<材料：4人分>

生しいたけ・・・・・・・・4枚

しめじ・・・・・・・・1パック

ベーコン・・・・・・・・2枚

卵・・・・・・・・4個

バター・・・・・・・・20g

ケチャップ・・・・・・・・適宜

レタス、ミニトマト



<作り方>

① しいたけは、うすくスライスしておく。

しめじは石づきを取り、ほぐしておく。

ベーコンは1cm幅に切る。

② フライパンで①を炒める。

③ 卵を割りほぐし、②を加えて混ぜる。(1人分ずつ作ると作りやすい)

④ フライパンにバターを熱し、③を入れてオムレツをつくる。

⑤ 皿にオムレツをのせ、レタス、ミニトマトを添える。

ケチャップも添える。

