

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆トマトオムレツ◆◇

1人分エネルギー：136kcal

塩分：0.5g

<材料：4人分>

- トマト・・・・・・・・中1個
- ピーマン・・・・・・・・1個
- しめじ・・・・・・・・1/2パック
- サラダ油・・・・・・・・適宜
- 卵・・・・・・・・4個
- 塩、こしょう・・・・少々
- バター・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① トマトは1cm程のさいの目に切る。
ピーマンは種を取り除き、みじん切りにする。
しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ 卵を割りほぐし、②、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を流し入れてオムレツをつくる。

