



「メーカーイン」や「ニシュタカ」のように、でんぶんの少ないじゃがいもは煮崩れしにくいので、スープやカレーライス、肉じゃが、おでんなど煮込み料理に向いています。宗像市で多く生産されているじゃがいもと卵を使って、スパニッシュオムレツはいかがですか。

スパニッシュオムレツ



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187

FAX 0940-37-3046

2012年度版

スパニッシュオムレツ(4人分)

材 料

- 卵…4個
- じゃがいも…2個
- ピーマン…1個
- トマト…1個
- プロセスチーズ…40g
- 塩…小さじ1
- こしょう…少々
- サラダ油…大さじ1
- ケチャップ…適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、1.5cm角に切り水にさらす
- ② ピーマン、トマトは1.5cm角に、プロセスチーズは1cm角に切る
- ③ じゃがいもをやわらかくなるまでゆで、ざるにあげ水けをきる
- ④ ボールに卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、さらに②③を加えて混ぜる
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、④を流し入れ、全体を混ぜ、中火で焼く
- ⑥ 固まったところが出てきたら、ふたをして弱めの中火にし、じっくり焼く
- ⑦ 表面が乾いてきたらフライパンから取り出し、食べやすい大きさに切り、好みでケチャップをかける



栄養価計算(1人分)

- エネルギー/201(kcal)
- たんぱく質/10.0(g)
- 脂質/10.9(g)
- 食塩相当量/2.0(g)