

## ダイニングメニュー

具たくさんで栄養満点!

# 具たくさんオムレツ



### ■材料〈4人分〉

- 牛肉小間切れ……………170g
- たまねぎ……………1個(約150g)
- にんじん……………1/4本(約50g)
- じゃがいも……………1個(約170g)
- 塩・こしょう……………各適量
- たまご……………6個
- 牛乳……………大さじ6
- サラダ油……………適量
- ケチャップ……………適量
- サニーレタス……………2枚

### ■作り方…調理時間約30分

- ①たまねぎはスライス、にんじんは細切りにし、じゃがいもは細切りにして流水にさらし、水気を切る。牛肉は細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を塩・こしょうで炒め取り出しておく。
- ③たまご・牛乳を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③の1/4の量をうす焼きたまごにする。
- ⑤④に②の1/4量をのせ巻き込む。
- ⑥器にサニーレタスを敷き、⑤を盛りつけ、お好みでケチャップをかける。



具はお好みでいろいろアレンジしてください。バターを加えて焼くと風味、コクが増します。お弁当にも最適です。

### 食事バランスガイド

1人あたり:273 kcal

