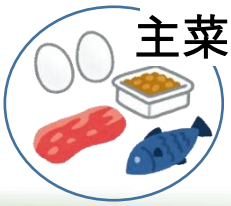
SOJA 流　おすすめ献立

オープンチーズオムレツ





＜1 人分の栄養価＞
・エネルギー：145kcal
・たんぱく質：12.7g
・脂質：9.5g
・炭水化物：2.6g
・食塩相当量：0.4g

野菜量
30g

食　品　名	分量 （4 人分）	下準備	作　り　方
卵	4 個	割って溶きほぐす	①　卵、ツナ、枝豆、粉チーズを混ぜる。 ②　フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を入れる。菜箸で軽く混ぜながら焼く。 ③　②が半熟状になってきたら混ぜるのをやめて弱火にし、ミニトマトの切り口を上にしてのせる。 ④　蓋、またはアルミホイルで蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。 ⑤　フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。
ツナ	80g		
冷凍むき枝豆	60g	解凍する	
ミニトマト	60g(4 個)	ヘタを取って洗い、縦半分に切る	
粉チーズ	大さじ 2		
オリーブオイル	大さじ 1		

☆**ポイント**☆
具材を混ぜてフライパンで焼くだけの包まない簡単オムレツレシピです。
旬の野菜を混ぜて、お好みでアレンジをしてみてください♪



◆協力：岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会