



具材たっぷりオムレツ

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方
合いびき肉	50g	① 人参、じゃがいも、玉ネギ、しいたけ、イカ、エビを粗みじん切りにする
人参	20g	
じゃがいも	20g	
玉ネギ	20g	
しいたけ	20g	② フライパンに油を熱し、合いびき肉、①を加えて炒める
イカ	20g	
エビ	20g	③ ②に火が通ったら、しょうゆ、酒、みりんで調味する
卵	2個	
ミニトマト	4個	④ 卵を1個ずつ溶いて薄焼き卵を作り、③を巻く
レタス	2枚	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	

ポイント

島原の海の幸・山の幸をふんだんに使ったオムレツです。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 269kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.8g 食塩 1.6g