

(主菜) かぼちゃのスペイン風オムレット 【口内炎 食道炎】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	210kcal	たんぱく質	11.3g
食塩相当量	1.2g		

STORY

かぼちゃやじゃがいもは体を温め、疲労回復してくれる食材です。かぼちゃとじゃがいもを入れて、ふわトロのオムレットに。かぼちゃに含まれるβカロテンには抗酸化作用があり、お肌も元気になります。

材料(2人分)

- かぼちゃ (200g)
- マッシュルーム (6個)
- じゃがいも (200g)
- 【A】粉チーズ (40g)
- 【A】卵 (溶きほぐす) (3個)
- 【A】牛乳 (50ml)
- 【A】マヨネーズ (小さじ1)
- 【A】塩 (小さじ1)
- 【A】こしょう (適量)



作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り (①)、皮ごとラップに包み (②)、電子レンジで1分ほど加熱したら (③)、④)、2cm角に切る。マッシュルームは薄切りにする。

①

②

③

④



2. ジャガイモは皮をむき (⑤)、小さく切って (⑥) ゆでる (⑦)。

⑤

⑥

⑦



3. ゆで上がったジャガイモは細かくつぶし (⑧)、【A】を入れて混ぜ合わせる (⑨,⑩)。

⑧

⑨

⑩



4. 耐熱皿 (グラタン皿) に3.の少量を敷き、その上に1.と3.の残りを順にのせる。



5. 200～230度に予熱したオーブンの下段で10～15分焼く。



Point

表面が焦げやすいので、色づいてきたらホイルをかぶせてもいいでしょう。かなり膨らむので、具の量は耐熱皿の半分ほどにとどめます。トマトなど好みの野菜をのせればよりヘルシーに。