

# 春人参とカニカマのスペイン風オムレツ

## ■材料 (2人分)

卵M……………2個  
人参……………1/2本  
小松菜……………50g  
減塩カニカマ……………35g  
マヨネーズ……………大さじ1  
オリーブオイル……………大さじ1  
……………小さじ2  
塩……………少々  
……………少々  
こしょう……………少々  
……………少々

1人分 食塩相当量

1.2g

### 《1人分の栄養価》

エネルギー：189kcal  
たんぱく質：8.5g  
脂質：14.4g  
炭水化物：8.4g

### 【添え野菜】

レタス……………30g  
ミニトマト……………4個



## ■作り方

- ① 人参は千切り、小松菜はみじん切り、カニカマはほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを大さじ1ひき中火で人参をじっくり炒め、カニカマを加えてサッと炒める。塩こしょうで下味をつけ、バットに広げて粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵を入れ②とマヨネーズ、小松菜、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイル小さじ2を引き極弱火で③を流し入れ2回程全体を混ぜ、蓋をして7分程加熱する。皿等を利用し裏返し、蓋をせずに3分程焼く。
- ⑤ 4等分し1人前ずつ皿に盛りつける。添え野菜も持つて完成。

## ■減塩ポイント・アイデア

塩分の少ないマヨネーズを使う。カニカマは塩分が高いので減塩を使う。

## ■レシピ考案：なかメイト木沢支部

