

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

【添え野菜】

レタス・・・・・・・・・・30g
ミニトマト・・・・・・4個

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



■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。添え野菜も持って完成。

■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ため減塩を使う。

■レシピ考案：なかメイト木沢支部

