

パッククッキングで スパニッシュオムレツ



材料（2人分）

卵	2 個
ミニトマト	2 個
冷凍ポテト	2 0 g
スライスチーズ （ピザ用チーズでも○）	1 枚
冷凍ほうれん草	2 0 g
ツナ缶	1/3 缶
塩こしょう	少々
ケチャップ	お好み で

作り方

- ①ポテト、ほうれん草、ミニトマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ②耐熱性のポリ袋に卵を 2 人分割入れ、塩・胡椒を加え良くもみほぐす。
- ③②の中に①とツナ、ちぎったチーズも加えて具材が均等に行きわたるよう混ぜる。
- ④できるだけ空気が入らないように、ポリ袋を絞りながら結ぶ。
- ⑤鍋に湯を沸かし、中弱火で 1 5 分程裏返しながら湯煎する。（鍋底にポリ袋が付いて、溶ける恐れがあるので耐熱皿を底に敷くとよい）
- ⑥卵が固まっているようであれば、鍋から取り出し袋を開けて盛り付け。
好みでケチャップをかける。

コツ・ポイント

- ・ 冷蔵庫内のウィンナーやハムでも何でもOK！
- ・ 鍋底にポリ袋が付いて、溶ける恐れがあるので耐熱皿を底に敷くとよいです
- ・ 盛り付けの際はポリ袋を広げたそのままをお皿に置けば、食器が汚れず洗う手間が省けます。

《1人分栄養価》

エネルギー	140kcal
たんぱく質	10.6 g
食塩相当量	0.8 g

レシピ提供：栄養士みやまえ応援団