



## 切干大根・こまつなのオムレット

栄養価（1人分）

エネルギー 191kcal, たんぱく質 7.3g, 脂質 14.2g, 炭水化物 7.7g,  
食塩相当量 1.1g, 鉄分 1.5g

材料（2人分）

- ・切干大根 10g
- ・こまつな 30g
- ・卵 2個
- 〔しょう油 小2
- 砂糖 小2
- ごま油 小2
- サラダ油 小2

作り方

1 切干大根は水で戻し水気を絞り、3cm長さに切る。小松菜は3cm長さに切る。

2 フライパンにゴマ油を熱し、こまつな、切干大根を炒め、砂糖、しょう油を加え、軽く炒める。

3 卵を溶きほぐし、2を加え、新たにサラダ油をひいたフライパンに流し、両面を色よく焼く。