

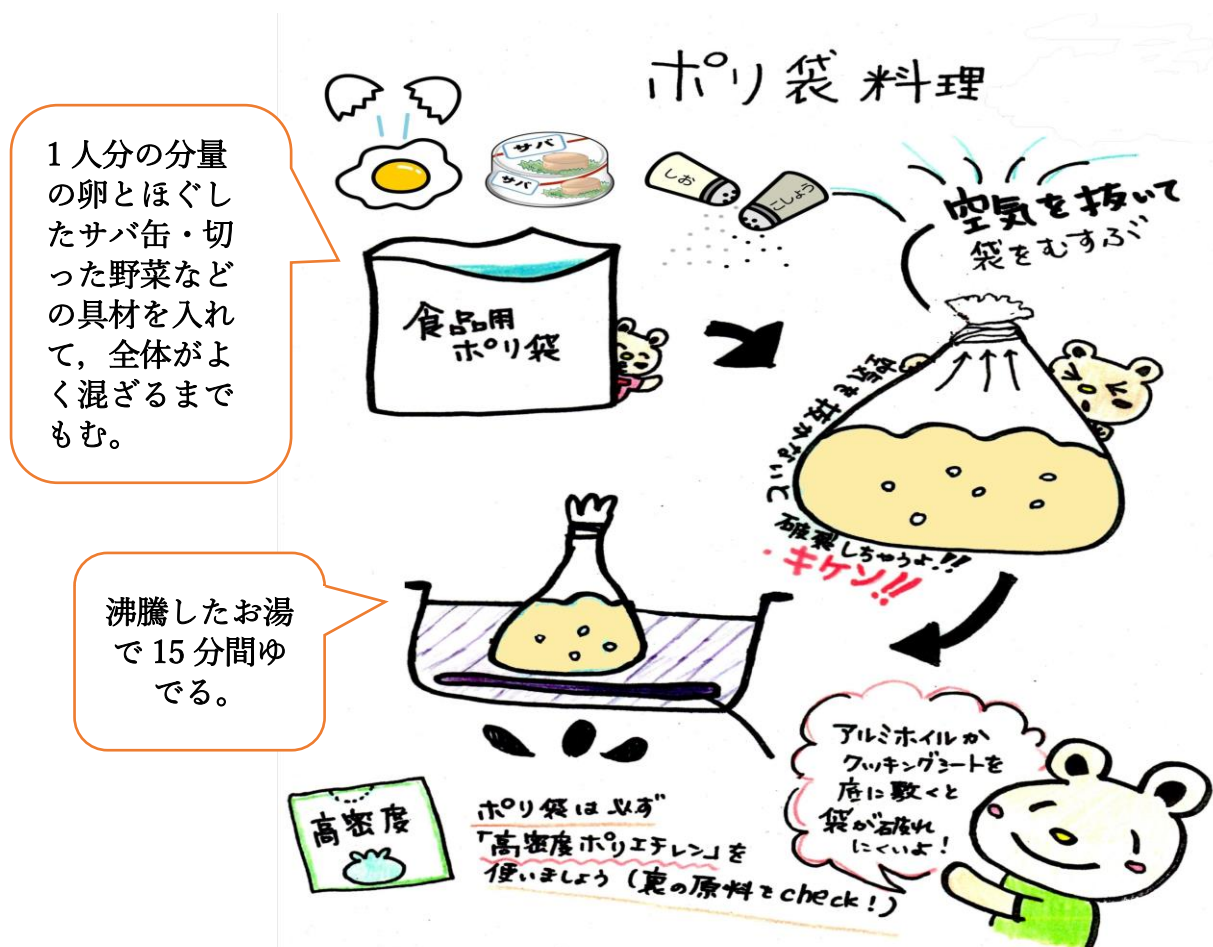
親子で一緒に作ってみよう「さば缶入りオムレツ」

令和元年度竹原市食生活改善推進員伝達料理講習「いきいき料理教室」メニュー

さば缶入りオムレツ（★印は「さあにぎやかにいただく食品」）

食品名	分量 1人分	分量 4人分	切り方	作り方			
★ 卵	1個	4個	ほぐす	① 卵を割ってほぐし、切った野菜とチーズ・スキムミルク・さば缶 塩・こしょうを加えてよく混ぜます。 ② 20cmくらいのフライパンに油をひき、①を流し入れます。混ぜ ながら半熟状にしてから、フタをして弱火で3分間程度焼きます。 ③ ひっくり返して、フタをしてさらに3分程度焼き、火を止めて少し 蒸らします。 ④ 人数分に切り分けて盛り付けましょう。 ※スキムミルクの代わりに牛乳大さじ1でも良いですし、キャベツ でなく小松菜などの葉野菜でも良いですが、歯応えのある方がお口 の健康のためにはおすすめです。			
★ さば缶水煮	1/4缶	1缶	ほぐす				
キャベツ	50g	200g	せん切り				
★ 赤ピーマン	10g	1個	あらみじん				
★ ピザ用チーズ	5g	20g					
★ スキムミルク	小さじ1	大さじ2					
塩	0.2g	小さじ1/8					
こしょう	少々	少々					
★ 油(焼く時のみ)	2g	小さじ2					
ケチャップ	5g		お好みで				
			エネルギー量	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分相当量
			224Kcal	18.2mg	13.4g	219mg	1.0g

◎ 1人分を作る場合は、災害時にも活用できるポリ袋料理で作ってみましょう。



※耐熱の器に具を入れてよく混ぜてラップをし、電子レンジで600Wで2分半かけてもできあがります。