

安城農林高校×勤労食×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

ほうれん草とツナのオムレツ

調理方法

焼く

材料（4人分）

卵	4個
ほうれん草	1/2束
玉ねぎ	1/4個
バター	10g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	小さじ1
牛乳	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
塩・こしょう	適量

④

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにしてさっと炒め、ほうれん草は軽く下茹でし2cm幅に切る。
- ②溶いた卵に①と④を混ぜ合わせる。
- ③小さめのフライパンをあたため、バターを溶かし②を流し入れ、しばらく混ぜる。
- ④少し火が通ってきたら、蓋をして弱火でゆっくり焼く。
- ⑤焦げ目がついたらお皿に移し、フライパンをかぶせてひっくり返し、反対側も同様に焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り分ける。
お好みにケチャップをつけて召し上がれ！

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 437kcal	脂質： 25.0g
タンパク質： 31.7g	食塩： 3.1g

アドバイス

蓋をして弱火でゆっくり火を通すと、ふっくらとしたオムレツになります。

