

勤労食×農務課（ケンサチレシピ）

料理名	調理方法
ズッキーニのオープンオムレツ	焼く

材料（2人分）

ズッキーニ	1/2本	} A
赤パプリカ	1/4個	
玉ねぎ	50g	
ベーコン	1枚（長いもの）	
卵液		
卵	3個	
ピザ用チーズ	40g	
コンソメ顆粒	小さじ1	
塩	少々	
コショウ	少々	
バター	15g	

作り方

- ①ズッキーニはへたを切り落とし輪切りにする。
- ②玉ねぎ、赤パプリカ、ベーコンは1cmの角切りにする。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ④フライパンにバターを入れズッキーニを炒めしんなりしたら取り出す。次にベーコン、玉ねぎ、赤パプリカを炒める。
- ⑤強火にして卵液を流し込み手早くかき混ぜ、半熟状になったら器に盛り付け、炒めたズッキーニをのせる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：279kcal	脂質：19.9g
タンパク質：16.3g	食塩：2.3g

アドバイス

卵が完全に固まっていない状態で火を止めることです。

