

# あさ おすすめ朝ごはん「

# えいようまんてん 栄養満点オムレツ」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>																
<p>のう めざ しゅしよく □【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい □【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい ☑【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん □10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく □洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい □朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん ☑一品でバランスがよい</p>																
<p>めい えい よう まん てん ■レシピ名 「栄養満点オムレツ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・たまご</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>・じゃがいも</td> <td>小1個</td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ</td> <td>1/15個 (80g)</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>小1/2個</td> </tr> <tr> <td>・ロースハム</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>・ダ이스チーズ</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">(お好みでケチャップ 40g)</td> </tr> </table>	・油	小さじ1	・たまご	4個	・じゃがいも	小1個	・かぼちゃ	1/15個 (80g)	・玉ねぎ	小1/2個	・ロースハム	4枚	・ダ이스チーズ	15g	(お好みでケチャップ 40g)	
・油	小さじ1																
・たまご	4個																
・じゃがいも	小1個																
・かぼちゃ	1/15個 (80g)																
・玉ねぎ	小1/2個																
・ロースハム	4枚																
・ダ이스チーズ	15g																
(お好みでケチャップ 40g)																	
<p>しゃしん ■できあがりの写真</p> 																	

- かた  
■つくり方
- ①じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎはさいの目に、ハムは四角に切る。
  - ②①を炒めてお皿にとる。
  - ③フライパンに油をひき、たまごをかき混ぜて②をいれてフライパンに流し込む。
  - ④ダイスチーズを加えて片面に焼き色がつくまで火が通るように中火で5分位焼き蓋をして加熱、ひっくり返して裏も焼く。
  - ⑤食べやすい大きさに切り盛り付ける。

- ひとことPR
- ・このオムレツは、材料に6群全てが入るように工夫してみました。  
(1群たまご・ハム 2群チーズ 3群かぼちゃ 4群玉ねぎ 5群じゃがいも 6群油)
  - ・チーズやハム等の味で調味料なしで素材の味で十分楽しめ、減塩効果も考えました。  
(少し味の調整が必要な時は、お好みでケチャップを添えてもよいと思います。)