

インゲンとミニトマトの
スペイン風オムレツ

〈材料 2人分〉

- ・卵 2個
- ・ミニトマト 4個
- ・いんげん 6本
- ・玉ねぎ 50g
- ・牛乳 20ml
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 適量
- ・レタス 2枚

〈作り方〉

- ①ミニトマトのヘタを取り半分に切る。いんげんは下茹でし小口切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。ミニトマト、いんげん、玉ねぎを加えて混ぜる。
- ③フライパンを火にかけて、サラダ油を薄くひく。②を流し入れて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④竹串を刺して火が通っているか確認する。
- ⑤お好みで切り分けて皿に盛り、レタスを添える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 122kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.1g 塩分相当量 0.7g

8月の朝食献立

ごはん又はパン、インゲンとミニトマトのスペイン風オムレツ、冬瓜汁、杏仁豆腐

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 388kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.6g 塩分相当量 1.8g

洋食：エネルギー 410kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.7g 塩分相当量 2.5g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

冬瓜はウリ科の植物で、冬野菜と思われがちですが夏が旬の野菜です。

冬瓜の由来は「丸ごと保存すれば冬までもつ」ということであると言われてい
ます。水分が95%と多いことが特徴です。カリウムも多く含まれており、高血
圧やむくみに効果的です。また、睡眠不足やストレスで消費量が増えるビタ
ミンCも多く含まれています。