



食改さんのおすすめレシピ

牛肉と夏野菜のオムレッツ



材料（4人分）

- ・牛肉薄切り 160g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト 1個
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・卵 6個

A { ・ケチャップ 大さじ4
・塩 小さじ1/3
・こしょう 少々 } B { ・牛乳 大さじ4
・塩、こしょう 少々 }

- ・サラダ油 小さじ1 × 4
- ・パセリ（生）適量

作り方

- ①牛肉は2cm角に切り、玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- ②トマト、ズッキーニは6～7mmの角切りにする。
- ③フライパンを温め、サラダ油小さじ2（分量外）を入れて玉ねぎを炒め、次に牛肉を加えて炒める。
- ④③にトマト、ズッキーニを加えてさっと炒め、Aを加える。
- ⑤ボウルに卵を溶きほぐし、Bを加えてよく混ぜ、4つに分けておく。
- ⑥フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、⑤の卵液の1/4を流し入れて混ぜながら炒める。半熟状になったら円形にまとめ、④の具の1/4を乗せ、半分に折る。同様に3つ作る。
- ⑦器に盛りつけ、パセリを添える。

ポイント

- ・夏野菜をたっぷり使った簡単メニュー！
- ・たんぱく質を含む卵、牛乳、肉と合わせて、夏バテ予防に！

栄養価（1人分）

エネルギー： 382kcal
たんぱく質： 16.3g
脂質： 29.4g
食塩相当量： 1.4g