

オムもやし



野菜量
1人85g

トマトケチャップの代わりに
ウスターソースをかけても◎

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	187kcal	炭水化物	6.3g
たんぱく質	8.6g	食塩相当量	0.9g
脂質	13.9g		



①野菜、肉を細切りにする。



②熱したフライパンに油をひき、◆をしんなりするまで炒め、★で味付けし、一旦取り出す。



③再度油をひき、溶いた卵を流し入れる。半熟状まで焼き、火を止め、炒めた具材を乗せる。



④具材を卵で包み、トマトケチャップ、青のりをかけて完成。

【材料】 (2人分)

◆もやし	100g(1/2袋)
◆豚バラ肉	30g
◆玉ねぎ	30g(1/4個)
◆にんじん	20g(1/5本)
◆ピーマン	20g(1/2個)
★顆粒コンソメ	1g(小さじ1/2弱)
★塩	0.5g(軽くひとつまみ)
★こしょう	適量(2~3振り)
・油	4g(小さじ1)
・卵	100g(2個)
・油	4g(小さじ1)
・トマトケチャップ	12g(小さじ2)
・青のり	適量