

ジャガイモでふっくらとろ〜り

主菜

大豆とひき肉の  
オムレット

| 材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

合びき肉…120g	油…小さじ2	
大豆缶詰(ドライ)…100g	ケチャップ…大さじ2と2/3	
玉ねぎ…120g	水…150cc	
じゃがいも…100g	A	
レタス…15g		砂糖…大さじ1
赤かぶ…10g		しょうゆ…小さじ1
卵…4個	みりん…小さじ2	

## | つくり方 |

1. 玉ねぎ、じゃがいもを7mmくらいの角切りにする。  
(大豆は刻んで入れてもよい)
2. 鍋に1と水と大豆を入れ、中火にかける。煮立ってきたらAと合びき肉を入れ、肉がダマにならないようほぐしてフタをし、弱火で汁がなくなるまで煮て(12分程度)5等分にする。
3. 小さなフライパンに油をひき、溶き卵を入れ薄焼きにする。焼きあがったら中央に具をのせて巻き、皿に移す。
4. レタス、赤かぶのせん切りを添え、オムレットの上にケチャップをかける。

## | 料理のポイント |

- じゃがいもが少し煮崩れるくらいが味がまろやかになる。



エネルギー 250kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 16.2g 脂質 14.8g 炭水化物 16.5g

食物繊維 4.7g カルシウム 62mg 鉄 2.2mg

管理栄養士のひと言

ケチャップが効いて下味はうすくても美味