

ほうれん草のオムレツ



材料（1人分）

・ほうれん草	30g
A	
・卵	1個
・牛乳	大さじ1
・塩こしょう	少々
・チーズ	10g
・バター	少々

作り方

- 1 ほうれん草はゆでてから水につけてアクをとる。水気を絞ってみじん切りにする。
- 2 チーズは小さく切っておく。
- 3 Aに1, 2を加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにバターをとかし、3を入れてオムレツを作る。

メモ

チーズはベビーチーズやピザ用チーズ、クリームチーズ等を使用。大きい場合は、1センチ角位に切って使います。

ほうれん草は、ゆでた後水によくさらすと、渋みがかなり消えて食べやすくなります。

栄養量（一人分）

エネルギー 143kcal たんぱく質 8.3g 脂質 10.8g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 0.8g

益子町保健センター