



春

## 島ヤサイのスパニッシュオムレツ



## 材料(6人分)

島カボチャ	170g
野菜パパイア	45g
フーチバー	葉8~10枚
赤ピーマン	50g
卵	L玉4個
コンビーフハッシュ	50g
ミックスチーズ	25g
油	25g
塩	少々
こしょう	適量

## 作り方

- ①フーチバーは千切り、野菜パパイアは2cmほどの長さに千切り、赤ピーマンは1cm角に切る。
- ②島カボチャは3cm角に切り、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ③フライパンに油小さじ1(5g)を入れて熱し、コンビーフハッシュ、赤ピーマン、野菜パパイアの順で炒める。
- ④ボールに卵をほぐし、③を入れ、フーチバー、ミックスチーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑤フライパン(直径20cmほど)に残りのサラダ油(20g)を入れ、フライパンが温まったら④を流し入れる。大きくかき混ぜ、半熟状になったら表面をならし、島カボチャをのせる。
- ⑥アルミホイルなどで落し蓋をし、10分ほど弱火で焼く。表面の卵液が流れなくなったら、上下をひっくり返し、うすく焼き色がつくまで中火で2分ほど焼く。お皿にうつして、6カットして完成。

## ◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
137kcal	7.5g	9.8g	4.0g	0.5g

## ワンポイントアドバイス



- フーチバーを入れると香りが良いので、お好みでフーチバーの量を増やすこともおすすめ!
- コンビーフハッシュの代わりに、挽き肉やベーコンでもOK。挽き肉やベーコンを使う時は油分が多く出るため、フライパンの余分な油はキッチンペーパーなどでとりましょう。