

ツナとざっくり野菜のオムレツ

材料	4人分
卵	6個 (Mサイズ)
ツナ缶	80g
キャベツ	320g
ほうれん草	100g
油	大さじ2
塩、こしょう	各少々
<付け合わせ>	
レタス	60g
トマト	1個



一人分	
エネルギー (kcal)	177
たんぱく質 (g)	7.2
Ca (mg)	62
塩分 (g)	0.8

- ① キャベツは5mm幅のせん切りに切る。ほうれん草はゆでて水にさらし、絞って4cm長さに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ（汁ごと）、キャベツ、ほうれん草、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油の1/2を入れて熱し、②を流し入れて菜箸で混ぜながら1～2分焼く。弱火にして蓋をし、2分くらい蒸し焼きにする。裏返して再び蓋をして2～3分焼く。
- ④ 皿に盛り付け食べやすい大きさに切り、ちぎったレタスとくし形に切ったトマトを添える。

参考：高知の食材を使った低栄養予防レシピ（令和5年1月：高知県）