

和風スパニッシュオムレツ

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・
ドリンク



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 70g

材料（ 1 人分）

- 卵 2個(100g)
- 絹豆腐 1パック(150g)
- きんぴらごぼう(市販品) 70g
- 白だし 大さじ1(15g)

エネルギー 285kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.1g
炭水化物 9.3g 食塩相当量 1.0g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 パックご飯

副菜
② ひじき煮

主菜 } ★和風スパニッシュ
オムレツ
(野菜レシピ)

汁物 玉ねぎとじゃがいもの
味噌汁

副菜
① ヨーグルト

作り方

- ① 材料をすべてポリ袋に入れ、混ぜる。
- ② 小さめのタッパーにポリ袋ごと入れ、形を整える。
- ③ 電子レンジ(500W)で約6分加熱する。
- ④ 盛り付けて完成。

メニュー提供： 帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科