



湖なすちゃんの健康レシピ No.159



食育推進キャラクター
湖なすちゃん

レンジでスパニッシュオムレツ 朝ごはんを食べよう!

忙しい朝でも材料を入れてレンジで加熱するだけ!
朝ごはん簡単レシピを紹介します。

材 料(3人分)

卵	3個	A	牛乳	大さじ1
ミックスベジタブル(冷凍)	60g		マヨネーズ	大さじ1
フライドポテト(冷凍)	100g		粉チーズ	大さじ1
			塩	少々
			こしょう	少々

作り方

- ①ミックスベジタブルとフライドポテトを、レンジで1分半(600W)加熱する。
- ②大きめの耐熱容器に、卵、Aを入れてよく混ぜ、①を加える。
- ③レンジで約2分(600W)加熱する。卵に火が通っていない場合は少しずつ加熱を追加する。
- ④耐熱容器から取り出し、人数分に切り分ける。

6月は食育月間です!
家庭のできる食育とは?
家族で献立を考える、家族で食材
を買いに行く、家族でクッキング
をする、家族と一緒にごはんを食べる、すべて食育です。



過去のレシピはこちら



栄養価 (1人あたり)	エネルギー	210kcal	カリウム	341mg
	たんぱく質	8.9g	カルシウム	63mg
	脂質	12.5g	食塩相当量	0.6g

阪 本 守 78 歳 三 雲	坂 本 清 美 85 歳 三 雲	おくやみ 申し上げます	松 谷 幸 河	奥 村 紬 希	西 田 眞	奥 村 ゆ め	片 岡 想 美 祇	森 口 紗 莉 菜	森 田 光	岡 部 碧	ボル ハ ペ ド ロ ガ ラ リ エ ル マ テ ィ ア ス	前 川 颯 真	お誕生 おめでとう
			ハ ウ エ イ サ ト ウ ン	イ ワ タ ニ ラ ン ド	菩 提 寺	石 部 南	宝 来 坂	柑 子 袋	中 央	針	吉 永	三 雲	

令和5年4月1日〜30日掲載申込分(敬称略)

細 本 和 子 82 歳	上 西 勝 85 歳	木 村 す ゞ 95 歳	岡 本 富 美 子 89 歳	鵜 飼 肇 87 歳	安 井 博 美 71 歳	和 田 幸 雄 95 歳	樋 口 四 郎 95 歳	西 川 收 86 歳	山 元 明 子 95 歳	内 林 兵 市 88 歳	青 木 昭 典 95 歳	遠 藤 ミ ユ キ 90 歳
下 田 北	下 田 北	菩 提 寺	菩 提 寺	菩 提 寺	北 山 台	正 福 寺	朝 国	宝 来 坂	石 部 東	柑 子 袋	柑 子 袋	針