

# 簡単 10



レンジで  
出来ちゃう！

## 具だくさんオムレツ

麦ご飯/具だくさんオムレツ/トマトとアボカドのマリネ



【主食】麦ご飯 (180g)

【主菜】具だくさんオムレツ

### 材料 (1人分)

パプリカ (赤) 1/4 個 (30g)  
 まいたけ 1/2 バック (50g)  
 ジャがいも大 1/2 個 (80g)  
 A 豚ひき肉 (ほぐす) 20g  
 冷凍むぎ枝豆 大さじ 2 (20g)  
 B 溶きたまご 卵 2 個分  
 無調整豆乳 大さじ 1  
 こしょう少々  
 トマトケチャップ 大さじ 1 と 2/3

### 作り方

- ① パプリカは 1.5 cm の角切りにし、まいたけは小房に分ける。じゃがいもは角切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② 耐熱ボウルに①のじゃがいもを入れ、水小さじ 1 (分量外) を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約 2 分加熱する。
- ③ ②に残りの①と A を加えて軽く混ぜ、再びふんわりとラップをかけて電子レンジで約 3 分加熱する。
- ④ ③に B を加えてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約 2 分加熱し、いったん取り出して全体を混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約 3 分、火が通るまで加熱して器に盛る



### 【副菜】 トマトとアボカドのマリネ

#### 材料 (1人分)

たまねぎ 1/8 個 (20g)  
 アボカド小 1/2 個 (40g)  
 トマト中 1/2 個 (100g)  
 A レモン汁 小さじ 4  
 砂糖 小さじ 1  
 しょうゆ 小さじ 1/2  
 オリーブオイル 小さじ 1/2  
 こしょう少々

#### 作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。アボカドとトマトは一口大に切る。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和え、器に盛る。

※記載の食材量は全て正味量です。  
 ※大さじ、小さじなど記載の量は目安です。  
 ※電子レンジは 500W を使用しています。



### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 735kcal	炭水化物 96.7g	たんぱく質 25.7g	脂質 24.2g	食塩 1.8g
食物繊維総量 14.6g	カリウム 1524mg	マグネシウム 105mg	β-クリプトキサンチン 97μg	ビタミン B6 0.8mg
葉酸 252μg	パントテン酸 3.7mg	ピオチン 49.3μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 17.5 脂質 16.5 炭水化物 66	