

# 洋食 06/ スペイン風オムレツ

スープパスタ/スペイン風オムレツ/  
アボカドとトマトのサラダ/デザート

「ちゃんと」  
食べたい人に  
おすすめ



## スープパスタ

### 材料 (1人分)

さわり 70g  
食塩 少々  
黒こしょう 少々  
エリンギ 30g  
パセリ 2g  
にんにく 1/2 かけ  
乾燥パン粉大さじ2  
無塩バター 小さじ 1/4  
オリーブ油 小さじ 1/4  
レモン全果 小さじ2

### 作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは 2 ~ 3cm の短冊切りにする。
- 2 パセリはみじん切りにする。
- 3 薄力粉とバターを練り合わせプールマニエにする。
- 4 適量の塩を入れて沸かしたたっぷりのお湯でパスタを包装の表示時間ゆでる。ゆであがる直前に①の野菜を入れ、パスタと一緒にざるにあげる。
- 5 フライパンに豆乳と③を入れ、温めながら溶かす。
- 6 あさり、白ワインと④を入れる。
- 7 ひと煮たちさせ、塩こしょうで味を調える。器に盛りつけ、パセリを散らす。

## デザート

### 材料 (1人分)

うんしゅうみかん 80g  
(M1 個 100g 皮つき)

### 作り方

みかんは横半分に切り、器に盛る

## スペイン風オムレツ

### 材料 (1人分)

鶏卵 55g  
じゃがいも (皮なし) 30g  
玉ねぎ 30g  
トマト 30g  
枝豆 10g  
オリーブ油 小さじ 1/4  
固形ブイヨン 小さじ 1/6  
食塩 少々  
こしょう (混合) 少々

### 作り方

- 1 じゃがいもとトマトは 1 ~ 2cm のさいの目切り、たまねぎは 1 ~ 2cm のさいの目切りにする。枝豆はゆでてさやからはずしておく。
- 2 ①のじゃがいもと玉ねぎをラップに包んで電子レンジ 600w で 1 分加熱する。
- 3 溶いた卵にくずした固形ブイヨン、塩、こしょうを入れ、①と②を加えて混ぜる。
- 4 オリーブオイルを入れたフライパンを温め、③を流し込みふたをして焼く。卵に火が通ったら返し、焦げ目がつくまで焼く。

## アボカドとトマトのサラダ

### 材料 (1人分)

アボカド 20g  
ミニトマト 30g  
木綿豆腐 20g  
リーフレタス 15g  
レモン果汁 小さじ 1  
オリーブ油 小さじ 1/4  
食塩 少々  
こしょう (混合) 少々

### 作り方

- 1 木綿豆腐は水を切り 2cm 程度のさいの目切り、アボカドも 2cm 程度のさいの目切りにする。ミニトマトはへたをとって半分に切る。
- 2 ボウルにレモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、ペペーリーフと①を加えて和える。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 602kcal	炭水化物 78.3g	たんぱく質 27.7g	脂質 18.7g	食塩 2.8g
不溶性食物繊維 6.6g	カリウム 1013mg	マグネシウム 117mg	β-クリプトキサンチン 1385μg	ビタミン B6 0.44mg
葉酸 117μg	パントテン酸 2.31mg	ビオチン 24.4μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.4 脂質 27.9 炭水化物 53.7	