



# 春キャベツと新じゃがいもの スパニッシュオムレツ

色々な具材で  
楽しめる一品



## 【材料（4人分）】

- 春キャベツ…………… 4枚
- アスパラガス…………… 2本
- 新じゃがいも…………… 中2個
- スライスベーコン…………… 大2～3枚
- 塩・こしょう…………… 少々
- 卵（L）…………… 6個
- 生クリーム…………… 50ml
- オリーブ油…………… 大さじ2
- トマトケチャップ… 大さじ1と2/3



## 【作り方】

- ① キャベツは3cm角に、じゃがいもは皮付きのまま1cmの厚さに切る。それぞれ、耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。（キャベツは加熱した後、水気をしっかり切る。）アスパラは根元を切り落として、5cmの長さの斜め切り、ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② 野菜とベーコンを混ぜ合わせ、軽く塩・こしょうをする。
- ③ 卵を割りほぐし、生クリームを加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、溶き卵1/3量を入れ、②を均等になるように並べて、残りの卵を流し入れる。
- ⑤ フライパンに蓋をし、弱火で5～6分くらい焼く。裏返し焼き色がつくまでゆっくり焼く。
- ⑥ 8等分に切り分けて、2個ずつ皿に盛り、ケチャップを添える。

## 1人分栄養価

エネルギー 343kcal たんぱく質 14.6g 脂質 23.7g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 1.0g

## 食の地産地消・旬産旬消（地域の旬の食材を食べること）で 美味しさや季節感を楽しみましょう！！

おいしい  
キャベツの  
選び方

- ・切り口が小さく、持ってみて重量感があり、緑色で新鮮なもの
- ・春キャベツは、形が丸くて、巻き方が緩く、葉は柔らかくてみずみずしいもの（千葉県HP 旬鮮図鑑 参照）



こんにちは！食生活改善推進員（ヘルスマイト）です！  
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

