

クリスマスMENU



本日のメニュー

- ☆ガーリックライス
- ☆ビーフシチュー
- ☆おから入りスパニッシュオムレツ
- ☆ピクルス
- ☆シュークリーム

【おから入りスパニッシュオムレツ】 (4人分)

卵	60g
おから	40g
玉ねぎ	40g
人参	20g
ピーマン	20g
プロセスチーズ	20g
①コンソメ	4g
②こしょう	少々

🎄おから入りスパニッシュオムレツ🎄 【作り方】

- ①玉葱、人参、ピーマンを粗みじんに切る。
 - ②卵、おから、調味料、オリーブ油を入れてよく混ぜる。
 - ③①と②を合わせ、チーズを入れて混ぜる。
 - ④混ぜた具を型に流し、中の空気を抜く。
 - ⑤オーブンレンジ(180℃)で約8分焼く。
 - ⑥好みの焼き目付いたら完成！！
- ※少し冷めてから切ると綺麗に切れます。

《1人分》

エネルギー	77Kcal
蛋白質	3.5g
脂質	5.3g
塩分	0.6g