



4人分の材料

[具 材]

卵	4個	オリーブオイル	
ほうれん草	1/2束	小さじ1	
玉ねぎ	1/2個	塩こしょう	少々
パプリカ	1個	ハーブソルト	お好みで
ピーマン	2個	ケチャップ	小さじ1
じゃがいも	1個	ドライパセリ	お好みで
とろけるチーズ	適量	粉チーズ	お好みで

ほうれん草のスパニッシュオムレツ



①玉ねぎをみじん切りに、パプリカ、ピーマン、じゃがいもをブロック状に、ほうれん草を食べやすい大きさに切る。



②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。



③火が通ったら、パプリカとピーマンを入れ炒め、ほうれん草を入れる。



④ほうれん草がしんなりしたら、塩こしょう、ハーブソルトを入れ、軽く炒める。

⑤具材を中央に寄せ、卵を入れ、蓋をする。

⑥卵に火が通ったら、裏返し、軽く焦げ目がつくまで焼く。

⑦焼きあがったら、お皿に盛り付け、お好みでケチャップ、ドライパセリ、粉チーズをかけて完成。



ほうれん草のスパニッシュオムレツ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 67



鈴木弘和さん【中央】
淳子さん

今回は、豊夢で栽培しているほうれん草を使った、おしゃれなスパニッシュオムレツを紹介します。ほうれん草やパプリカ等の豊富な野菜を使っているので色鮮やかで見た目もよく、栄養満点。簡単なので、お弁当のおかずにもピッタリです。

【1人分140キロカロリー 塩分0.5g】
【アレルギー卵、乳】



栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

ほうれん草はカリウムの多い野菜です。野菜や海草に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排泄を促し、高血圧の予防に関わります。メタボの方、糖尿病の方、高齢の方は食塩で血圧が上がりやすいため、減塩や野菜を意識することは大切です。※腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談下さい。

nanporo club からポイント!

具材は大きめに切って食感を出すにより美味しくなります。



広報なんぽろ

平成30年2月号
(通巻663号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)組合印刷
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
南幌町Facebookページ <https://www.facebook.com/nanporotown>
南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp