

～市販品を上手に活用しよう～

冷凍肉入りカット野菜活用レシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会

たっぷり野菜のお好み焼きオムレツ 主食 主菜 副菜



材料	一人分	二人分
温かいごはん	130g	260g
肉入りカット野菜(市販・冷凍)	1袋(120g)	2袋
A { 卵	1個	2個
牛乳	大さじ1/2	大さじ1
塩こしょう	少々	少々
お好み焼きソース	大さじ1/2	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
あおさ粉	少々	少々
サラダ油	小さじ1・1/2(6g)	小さじ3

⇒ 溶きほぐしておく

※今回使用のものは肉入りですが、
カット野菜と豚肉でも
簡単に作ることができます！

〈作り方〉

- ① Aを溶きほぐしておく。皿にごはんを盛り付ける。
- ② フライパンに油を入れ、肉入りカット野菜を中火で炒め、ごはんの上このせる。
- ③ フライパンに油を入れ、溶き卵を流し入れ中火で両面を焼き②の上このせる。
- ④ ソース、マヨネーズ、あおさ粉の順にかける。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
462	12.5	21.3	58.2	38	1.1