

レンジで簡単オムレツ

～春のサンドイッチメニュー～



<献立>

- ・春野菜のオムレツサンド
- ・いちご
- ・豆乳ほうじ茶ラテ

熱量
542Kcal

炭水化物
65.3g

食塩
2.3g

【春のオムレツサンド】

(材料:1人分)

《オムレツ》

新玉ねぎ	50 g
赤ピーマン	20 g
ぶなしめじ	20 g
枝豆(冷凍)	15 g
サラダ油	4 g
卵	50 g
無調整豆乳	大 1
コンソメ(顆粒)	1 g
黒コショウ	少々

キャベツ(千切り) 40 g

使用した容器のサイズ
縦164×横111
×高さ51mm



① 玉ねぎと赤ピーマンは千切りに切る。しめじは石づきをとりほぐす。枝豆は房から実を出す。

② ①に油を絡め、耐熱容器に入れ600Wのレンジ2～3分加熱。



ラップはせず加熱



野菜が
しんなりしたら
OK

③ ボウルに卵、豆乳、コンソメ、黒コショウ、②を入れ混ぜる。

④ 食パンの大きさに合ったタッパーにラップをひき③を入れ、ラップをかけて600Wのレンジで1分半～2分卵がふわっと膨らむまで加熱する。(容器の大きさ、ワット数でも加熱時間は変わるためまずは短時間で火の通りを見ながら調整)。



B	マヨネーズ (低カロリータイプ)	2 g	≪サンドする≫ ⑤ マヨネーズとマスタードは混ぜておき、食パン1枚の半分にBを塗り、半分にマヨネーズを塗る。その上に切ったキャベツ、オムレツの順に乗せる。もう1枚の食パンの半分にケチャップを塗りサンドし食べやすいように2つに切る。			
	粒マスタード	4 g				
	マヨネーズ (低カロリータイプ)	2 g				
	ケチャップ	4 g				
8枚切り食パン	2 枚					

●と●▲と▲が重なるようにサンド食べやすいように切って完成

【豆乳ほうじ茶ラテ】

ほうじ茶 (ティーパック)	1 つ	① 小鍋に豆乳とほうじ茶を加え中火で加熱する。 ② 沸騰直前になったら火を止め鍋に蓋をして3分蒸らす。 (レンジで温めて作ることもできます。)	
無調整豆乳	184 ml		

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★春のオムレツサンド							
新玉ねぎ	50	18	0.5	0.1	4.2	0.8	0.0
赤ピーマン	20	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
ぶなしめじ	20	3	0.5	0.1	1.0	0.6	0.0
枝豆(冷凍)	15	29	2.0	1.1	1.6	1.1	0.0
サラダ油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0
卵	50	78	6.2	5.4	0.2	0.0	0.2
無調整豆乳	16	7	0.6	0.3	0.5	0.0	0.0
コンソメ(顆粒)	1	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4
黒こしょう	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	0.7	0.0
マヨネーズ (低カロリータイプ)	2	6	0.1	0.7	0.1	0.0	0.1
粒マスタード	4	9	0.3	0.6	0.5	0.0	0.2
ケチャップ	4	5	0.1	0.0	1.1	0.1	0.1
マヨネーズ (低カロリータイプ)	2	6	0.1	0.7	0.1	0.0	0.1
8枚切り食パン	2枚	228	8.0	3.2	43.0	2.4	1.2
小計		443	19.2	16.3	56.2	6.0	2.3
★いちご							
いちご	40	14	0.4	0.0	3.4	0.6	0.0
小計		14	0.4	0.0	3.4	0.6	0.0
★ほうじ茶豆乳ラテ							
ほうじ茶 (ティーパック)	1個	0	0	0	0	0	0
無調整豆乳	184	85	6.6	3.7	5.7	0.4	0
小計		85	6.6	3.7	5.7	0.4	0
合計		542	26.2	20.0	65.3	7.0	2.3

★栄養士からのコメント★

美味しい春野菜がたくさんでてきましたね。今回使っている春キャベツは、冬キャベツと比べると葉が柔らかく、甘みもあるため生で楽しみたいですね。切るのが苦手な方はカット野菜を活用してください。具沢山オムレツとたっぷりのキャベツで食物繊維もしっかり摂れ、食べ応えのあるサンドイッチです。さらに、2種のソース使いで味の変化を楽しめるように工夫しました。飲み物は豆乳をアレンジしました。今回は無調整のものを使用しましたが、苦手な方は調整豆乳でも可能です。アイスでもホットでもおいしくできます。豆乳などの大豆製品は良質なたんぱく源のひとつでもあり、コレステロールを下げる効果もあるためおすすめです。カット野菜やレンジを活用すれば忙しい時でも手軽に作れるのでぜひ作ってみてください。