



レンジで具沢山オムレツ！

カレーオムレツ

【材料】 2人前

玉ねぎ	1/4個(50g)
トマト	1/4個(40g)
ピーマン	1個(30g)
豚ひき肉	80g
カレールウ	1かけ(20g)
卵	2個(120g)
とろけるチーズ	40g

このレシピのポイント

暑い夏には火を使わずに必要な栄養が摂れる料理をしてみませんか？

豚肉にはビタミンB₁やたんぱく質、トマトにはビタミンCが含まれておりこれらは夏バテ予防に役立つ栄養素です。また、玉ねぎにはアリシンというビタミンB₁の吸収を助ける成分が含まれています。

🕒 調理時間 **40分** 食塩相当量 3.8g カロリー 588kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	20.1g	食物繊維	1.5g
脂質	21.7g	ビタミンB ₁	0.3mg
炭水化物	8.8g	ビタミンC	16.5mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①玉ねぎ、トマト、ピーマンをみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに①の野菜と豚ひき肉、カレールウを入れ、軽くラップをかけて電子レンジで5分加熱し、混ぜ合わせる。
*豚ひき肉が赤い場合は、追加で加熱する
- ③別の耐熱皿にラップを敷き、直接卵とチーズを入れてかき混ぜ、電子レンジで1分加熱する。取り出してかき混ぜ、再度電子レンジで1分30秒加熱する。
- ④②のカレーを一部残して③ののせ、卵でくるんで皿に盛り付け、残しておいたカレーをかけて完成。

※電子レンジはすべて500Wです

ぷよぷよ作(商学部)

監修：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科