

オムレツ

— 材料(2人分) —

卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	中1/4個
ピーマン	中1/2個
ベーコン	1枚
オリーブ油	小さじ1

— 作り方 —

- ① 卵は割りほぐす。
- ② 玉ねぎは大きめのみじん切りにする。ピーマンは、種をとり、1センチ角に切る。ベーコンは1センチに幅に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れ塩、コショウを振って炒める。
- ④ ③に①を入れてふたをし、弱火で固まるまで焼く。反対面も焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。

1人分 エネルギー:150kcal タンパク質:8.0g 塩分:0.7g

ザクザクグリーンサラダ

— 材料(2人分) —

レタス	2枚
きゅうり	2/3本
ミニトマト	6個
コーンフレーク (プレーン)	大さじ1
シーザードレッシング (市販)	大さじ1
成分無調整豆乳	大さじ1
コショウ	少々

— 作り方 —

- ① レタスは1口大にちぎる。きゅうりは、薄い輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り、縦半分に切る。
- ② シーザードレッシングと豆乳、コショウをよく混ぜる。
- ③ ①を②であえて、器に盛る。食べる直前にコーンフレークを散らす。

1人分 エネルギー:60kcal タンパク質:1.5g 塩分:0.25g

