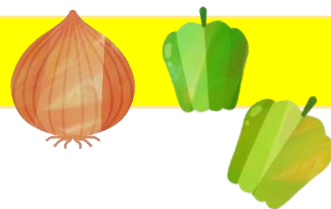




オムレツ



— 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 —

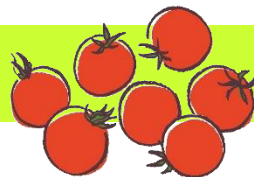
- ① 卵を溶く。
- ② 玉ねぎは、大きめのみじん切りにする。ピーマンは、種を取り、1センチ角に切る。ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れ塩、コショウを振って炒める。
- ④ ③に卵を入れて蓋をし、弱火で固まるまで焼く。反対面も焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。



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



— 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。

— 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

1人分 エネルギー:60kcal
タンパク質:1.5g 塩分:0.25g



★盛りつけ例★

オムレツとザクザクグリーンサラダを
一緒に盛りつけました！