

3種きのこのオープンオムレツ

調理時間目安：20分



卵は良質なたんぱく源で、様々な調理方法で使うことができます。健康状態に問題のない方であれば、1日に1個程度を目安に食べるようにしましょう。
オムレツの具には、きのこだけではなく、じゃがいもや玉ねぎ、ピーマンなどいろいろな食材と組み合わせ、お気に入りを見つけてみてくださいね！

《材 料》（1人前）

- ・しめじ … 1/2個
- ・しいたけ … 1/2個
- ・えのきたけ … 1/2個
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・おろしにんにく … 小さじ1/2
- ・卵 … 3個
- ・塩 … 2つまみ

○飾り用

- ・パセリなどのハーブ … 適量
- ・トマト … 1個

《作 り 方》

- ① きのこはそれぞれ石づきを取り、一口大の大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、おろしにんにく、①のきのこを加え全体がしんなりするまで中火で4～5分炒める。
- ③ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、②のフライパンに流し入れ、スクランブルエッグ状に火が通るまで菜箸でかき混ぜる。
- ④ 卵をフライ返しなどで裏返してフライパンに蓋をし、火を弱めて2～3分ほど焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、好みでパセリとトマトを乗せて、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3種きのこのオープンオムレツ	273	13.8	21.5	9.3	1.4
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2