

# 野菜を食べよう

# 彩野菜のオムレツ

\*\*\*\*\*

## 【材料（4人分）】

■にんじん	60g
■さつまいも	120g
■玉ねぎ	120g
■ピーマン	30g
■塩	3g
■こしょう	適量
■オリーブ油	小さじ2
■卵	6個
■オリーブ油	小さじ2
■ケチャップ	大さじ1½
■レタス	80g
■ミニトマト	8個



\*\*\*\*\*

## 【作り方】

1. 野菜は5mm角に切っておく（レタス、ミニトマト以外）。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、さつまいも、たまねぎ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうで味を調べ、器に取り出し、4等分しておく。
3. 卵を溶きほぐす。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、③の卵液の1/4を流し入れ、半熟になったら、②の具の1/4を中央に乗せ、フライパンのふちを利用して形を整える。
5. ④を器に盛り、ケチャップを中央に乗せて、レタスとミニトマトを添える。

\*\*\*\*\*

作成者：各務原市食生活改善推進員