

減塩 レシピ

No.76

(1人分)
350kcal
塩分
0.5g

じゃがいもとほうれん草の オムレツ



材料(2人分)

- じゃがいも… 1個(約140g)
- ほうれん草… 1/2把(約75g)
- しょうゆ…………… 小1/2
- 玉ねぎ…………… 50g
- 油…………… 小1
- たまご…………… 2個
- 塩、こしょう …… 少々
- オリーブオイル…… 小2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、2~3mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。煮崩れしない程度に茹でる。
- 2 ほうれん草を茹で2cm長さに切り、しょうゆ小さじ1/2で下味をつける。
- 3 玉ねぎはうす切りにし、油小さじ1でよく炒める。
- 4 たまご2個を割ほぐし、**1 2 3**の材料を入れて混ぜ塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 オリーブオイル小さじ2を熱し、**4**を焼く。