

減塩 レシピ

No.108

一食塩分2g以下の

ゴーヤのわた入り イタリアンオムレツ



冷蔵庫の残り野菜で、手軽に作れます

作り方

- 1 ゴーヤのわたは種を除き細かく刻む。キャベツは短めの千切り。ベーコンはみじん切りとする。
- 2 トマトソースをつくる。トマトの角切りと*トマトラー油を混ぜる。
- 3 フライパンでベーコンを炒め1の野菜を加え炒め合わせこしょうをする。
- 4 鶏卵に粉チーズ、みりん、3を加えて混ぜ、両面を焼く。(焼き加減は好みで。中火より少し弱い火で焼くと焼きやすい。)
- 5 器に野菜を盛り合わせトマトソースをかける。
- 6 レタス、オクラなどと一緒にどうぞ。

材料(1人分)

- ゴーヤのわた… 10g ●鶏卵……………30g
- キャベツ …… 15g ●みりん …… 4g
- ベーコン …… 5g ●粉チーズ …… 2g
- こしょう ……少々

★トマトソース

トマト(生)…70g トマトラー油…15g

*トマトラー油の作り方

材料 サラダ油50ml、豆板醤大さじ2、トマト水煮缶(ホール)250mg、さとう大さじ1

作り方 ①サラダ油と豆板醤を混ぜて火にかける。②トマト水煮缶、さとうを①に加えて煮る。