



ほうれん草のオムレツ



主菜

材料【2人分】

- ★ほうれん草……100g
- たまねぎ……40g
- 卵……140g
- ★牛乳……20g
- うすくちしょうゆ……6g
- こしょう……少々
- サラダ油……6g

A

1人分のカルシウム含有量: :100mg

作り方

- ①ほうれん草は3cm、たまねぎは薄切りにする。
 - ②フライパンに油を入れ、①を炒める。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜる。
 - ④油をフライパンにひきAを加え、よく混ぜる。
- 卵の表面が固まりだしたら、フライパンの側面によせて形成する。



POINT 

ほうれん草を加えてカルシウムたっぷり