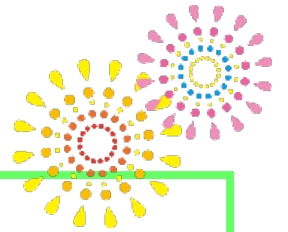


よこた内科クリニック通信 Vol.34



雨の日が多く、どんよりした日が続いていますね。
晴れの日が待ち遠しい季節ですが、いかがお過ごし
でしょうか？



ズッキーニのオムレツ



作り方

- ①ズッキーニ、ミニトマトは薄切り、その他の野菜とベーコンは小さめのサイコロ状に切り、炒める
- ②卵、牛乳、☆印の調味料を入れ卵液を作る
- ③耐熱皿に油を薄く引き①の炒めた野菜と卵液を流し入れる
- ④上にズッキーニとトマトを盛りつけ 200℃のオーブンで30分程度焼き火が通ったら完成

1人前 158kcal 塩分 2.0g

材料

3人前

ズッキーニ	90g	人参	40g	☆塩	少々
ミニトマト	27g	ベーコン	30g	☆こしょう	少々
玉ねぎ	100g	卵	2個	☆コンソメ	小 1/2
エリンギ	50g	牛乳	100ml	☆油	小1

