

にしかん  
やさいのレシピ  
やさいのおかずでもう一皿

ちょいお(減塩)でおいしい野菜料理  
家にある野菜で「簡単に」できる  
「あと1品足りない!」ときのお役立ちレシピ

1皿分  
野菜摂取量

80g

食塩  
相当量  
0.5g

1人分の栄養価

エネルギー124kcal たんぱく質5.9g  
脂質7.0g 炭水化物9.3g



カラフルふわふわ ポリュームたっぷり

トマト枝豆入り  
マッシュポテトオムレツ

# トマト枝豆入りマッシュポテトオムレツ

材料(4人分)

マッシュポテト	じゃがいも 中1個(100g)	卵 2個
	牛乳 大さじ1	塩 ひとつまみ
	バター 5g	こしょう 少々
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(100g)	オリーブ油 小さじ1	
ミニトマト(半分に切る) 8個	バター 5g	
枝豆(ゆでてさやから出す) 40g		

枝豆のかわりに  
こちらでも♪



ミックスビーンズ



ホールコーン

## 1 【マッシュポテトをつくる】

じゃがいもは皮をむいて4等分にして、竹串が通るくらいに茹で、水気を切る。マッシャーでつぶし、牛乳、バターを加え混ぜる。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。

3 ボウルに卵を溶きほぐし、①、②、ミニトマト、枝豆、塩、こしょうを加え混ぜる。

4 フライパンにバターを熱し、③を流し入れ、ヘラでかき混ぜ、半熟状になったら弱火にし、丸く形を整え、フタをして10分ほど加熱する。

フライパンは  
直径20cmくらいが  
おすすめ!

