

# スペイン風オムレット かぼちゃのポタージュ



## スペイン風オムレット

### ★材料(2人前)

卵	4個
薄切りベーコン	2枚
玉葱	1/4個(50g)
ピーマン	10g
ミニトマト	3個(20g)
しめじ	1/4個(25g)
じゃがいも	小1個(50g)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
固形コンソメ	1/2個

### 栄養成分(1人前)

カロリー	264kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	17.9g
炭水化物	8.8g
塩分	1.9g

## かぼちゃのポタージュ

### ★材料(2人前)

南瓜	150g
牛乳	150g
固形コンソメ	1/2個
こしょう	少々
パセリ	少々

### 栄養成分(1人前)

カロリー	120kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.1g
炭水化物	19.3g
塩分	1.0g

# 調理のポイント

## スペイン風オムレツ

☆☆ 1日の野菜の摂取量の

1/3以上が摂れます☆☆



具材を刻んでオムレツに入れることで、一度にたくさんの食材を食べることが出来ます。きのこやベーコンを入れることで旨みがUPし、満足のある1品です。

## かぼちゃのポタージュ

☆☆ スープ1杯で栄養バランスが

整います☆☆



かぼちゃには抗酸化作用のビタミンA、C、E、牛乳には骨を丈夫にするカルシウムが豊富です！これらの栄養素は身体の抵抗力を上げ、感染予防の効果が期待できます。

※病院のホームページでこのレシピの動画がご覧になれます！