

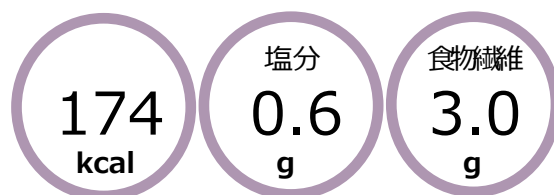
# たっぷりきのこのオープンオムレツ

低カロリーで、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富なきのこ類は、毎日とりたい食材です。生のきのこは鮮度が落ちやすいので、冷凍したり乾物を利用すると便利でしょう。

巻かないオムレツなので、失敗知らずで、見た目も豪華に仕上がります。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 11.1g 脂質 12.8g 炭水化物 5.6g

## ●材料（2人分）

・しめじ	1/2 株	・オリーブオイル	小さじ 2
・まいたけ	1/2 株	・塩	少々
・エリンギ	中 2 本	・黒こしょう	少々
・ニンニク	1 かけ		
・ミックスチーズ	20g		
・卵	2 個		

## ●作り方

- ① しめじとエリンギは石づきを切ります。しめじは小房にわけ、まいたけとエリンギは食べやすい大きさに手で割きます。
- ② ニンニクは薄くスライスして、ミックスチーズは粗めに刻みます。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイル（小さじ 1）をひき、ニンニクを炒めます。ニンニクの香りが出たら、①のきのこ類を加えて強火で炒め、きのこに油が馴染んだら、塩で味を整えます。水分が飛んだら、いったんお皿に取り出しておきます。
- ④ 卵を溶きます。熱したフライパンにオリーブオイル（小さじ 1）をひき、溶いた卵を全体に回し入れます。下面が固まり、上面が半熟状態になったら③のきのこことチーズをのせてフタをして、火を止めます。
- ⑤ 1 分ほど蒸らしてチーズが溶けたら、フライパンからお皿にスライドさせて、黒こしょうを振ったらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局