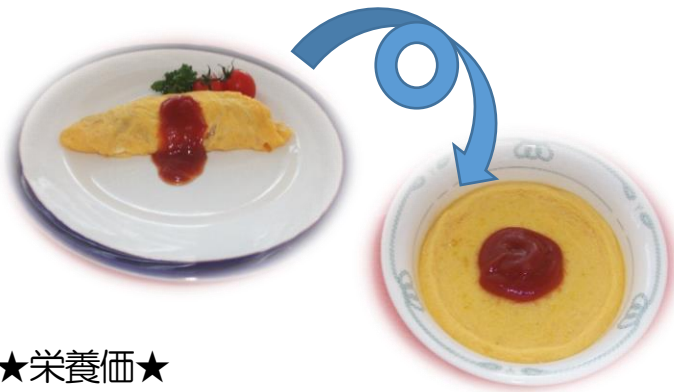


## ◆ オムレツ



★ 基本のオムレツ(かぼちゃ入り)

↓ アレンジ

★ 茶碗蒸し風オムレツ  
(噛まなくてよい硬さ)

佐世保市介護食づくり教室

### ★栄養価★

(1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
基本のオムレツ	138kcal	7.2g	10.1g	32mg	0.6g
茶碗蒸し風オムレツ	133kcal	5.0g	8.6g	61mg	0.7g

※記載されている材料は2人分ですが、栄養価は1人分です。

### 〈基本〉

### ★かぼちゃのオムレツ



#### 〈材料 (2人分)〉

卵(M玉)	2個
塩	少々(0.6g)
かぼちゃ	30g
玉ねぎ	30g
ベーコン	10g
にんにく	2g
オリーブ油	大さじ1/2
ケチャップ	お好みで

#### 〈作り方〉

- ① 材料を下記のように準備する。  
卵…わりほぐし、塩を加えて混ぜる。  
かぼちゃ…5mm厚さのいちょう切り  
玉ねぎ・ベーコン…5mm幅の薄切り  
にんにく…みじん切り
- ② フライパンに、にんにく・オリーブ油を入れ火にかけ、香りをだす。  
(※にんにく油は半量強とっておく)  
ベーコン→玉ねぎ→かぼちゃの順に加え、炒める。  
水(分量外)を少し加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 卵液に粗熱がとれた②を加え、軽く混ぜる。
- ④ 小さめのフライパンに②でとっておいたにんにく油を加え熱し、③を流し、菜箸で混ぜながらオムレツをつくる。
- ⑤ 皿にオムレツを盛りつけ、お好みでケチャップをかける。

## <アレンジ>

ミルを使ってアレンジしてみましょう！  
材料そのままでも食べやすい介護食に変わります。



## ★茶碗蒸し風オムレツ

## 噛まなくてよい硬さ



### <材料 (2人分)>

★卵(M玉)	1個
塩	少々(0.6g)
かぼちゃ	30g
玉ねぎ	30g
ベーコン	10g
にんにく	2g
オリーブ油	大さじ1/2
ケチャップ	お好みで
★牛乳または豆乳	80ml

### <作り方>

- ① 材料を下記のように準備する。  
卵…わりほぐし、塩を加えて混ぜる。  
かぼちゃ…5mm厚さのいちょう切り  
玉ねぎ・ベーコン…5mm幅の薄切り  
にんにく…みじん切り
- ② フライパンに、にんにく・オリーブ油を入れ火にかけ、香りをだす。  
(※にんにく油は半量強とっておく)  
ベーコン→玉ねぎ→かぼちゃの順に加え、炒める。  
水(分量外)を少し加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ の具材をミルにかけ、なめらかにする



- ④ **★卵1個・★豆乳または牛乳80ml・③を全て混ぜ合わせる**

#### ワンポイント♪

茶碗蒸しのようにやわらかく仕上げるため、卵の量を減らし、ダシの代わりに牛乳を加えます。

- ⑤ ④をココット皿(深みのある皿)に流し、アルミホイルをかぶせ、蒸し器で10～15分蒸す。※お湯をはった深鍋でも蒸せます。
- ⑥ ⑤にお好みでトマトソースをかける。



具材をミルにかけ柔らかくして加えたことで、ほぼ変わらない栄養価に仕上げることができました。旨味もつまっています。

