

●料理制作・レシピ調整・  
スタイリング  
縣 博子  
(フードコーディネーター)

●撮影：村上 順一

●レシピ・カロリー計算  
藤野 桃香

# 春のスパニッシュオムレツ

春が旬のアスパラやしらすが入ったたんぱく質が豊富な1品です。  
夕食だけではなく朝食にも合うおかずです。

## 材料(4人分)

- ・アスパラ …………… 3本
- ・玉ねぎ …………… 中1/2個 (100g)
- ・釜揚げしらす …………… 20g
- ・卵 …………… 3個
- ・とろけるチーズ …………… 30g
- ・にんにく …………… 1/2かけ
- ・オリーブオイル …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 2つまみ
- ・こしょう …………… 少々

## 作り方

- ① アスパラは下1/3をピーラーで皮をむき5mm幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 卵を溶き、とろけるチーズとしらすを混ぜておく。
- ③ 小さめのフライパンにオリーブオイルとにんにくみじん切りを入れ弱火にかけ、にんにくの香りがでたら玉ねぎを入れしんなりしたら、アスパラガスを加え火が通るまで炒め、塩・こしょうを振る。
- ④ ③に②を流し込み、弱火で蓋をして5分、裏返し蓋をせずに3分焼く。



### KEY食材：しらす

しらすはたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。そのまま食べてもおいしく召し上がれますが和食や洋食と幅広く使いやすい食材です。

### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー …… 120kcal
- ・たんぱく質 …… 7.6g
- ・脂質 …… 8.9g
- ・炭水化物 …… 3.5g
- ・食塩相当量 …… 1.0g

### クイズの答え **A** 蒸しパン+フルーツ

朝食には蒸しパンやフルーツの糖質だけではなくたんぱく質が豊富な食材やサラダやスープといった野菜を取り入れることが大切です。また、蒸しパンは種類によって、砂糖や脂質が多く含まれている場合もあるため注意が必要です。