



栄養たっぷり、朝を元気に オムレツモーニング

ハムや野菜など具だくさんのスパニッシュオムレツに、にんじんのポタージュ、サラダを組み合わせた栄養バランスのいい朝食です。やさしい色使いの食器が、朝のひとつきを彩ります。

- 1.スパニッシュオムレツ (D182HL)
- 2.にんじんポタージュ (C17IWD)
- 3.温野菜サラダ (G81HL)
- 4.コーヒーゼリー (GC24CL)

1.スパニッシュオムレツ (D182HL)

【材料】：1人分

卵	70g
ハム	10g
じゃがいも	30g
タマネギ	20g
ピーマン	3g
塩	0.5g
こしょう	0.07g
油	1g
ケチャップ	10g
サラダ菜	7g

【作り方】

- ①ハムは1cm角に切る。
- ②じゃがいもは、薄切りにしたものを、1cm角に切る。崩れないようスチコンで軽く蒸して冷ます。
- ③タマネギ、ピーマンは1cm角にし、スチコンで軽く蒸す。
- ④卵を割りほぐし、①②③と塩・こしょうを混ぜ合わせ、フライパンで焼く。
- ⑤焼きあがったら、サラダ菜を敷いた皿に、盛り付け、ケチャップをかける。

2.にんじんポタージュ (C17IWD)

【材料】：1人分

にんじんペースト	50g
タマネギ	20g
牛乳	100g
チキンコンソメ	1.5g
塩・こしょう	0.5g
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ①タマネギは薄切りにし、チキンコンソメを入れたスープでやわらかくなるまで煮る。
- ②①をミキサーにかけ、にんじんペーストと一緒に温める。
- ③牛乳を加えてさらに加熱し、塩・こしょうで調味する。
- ④マグカップに盛り、乾燥パセリをふる。

病院給食

3. 温野菜サラダ (G81HL)

【材料】：1人分

ブロッコリー	30g
カリフラワー	15g
トマト	1/8個
白ドレッシング	10g

【作り方】

- ①ブロッコリー、カリフラワーは食べやすいよう、小房に切る。
- ②①を熱湯で茹で、水にさらし、よく水切りする。
- ③トマトはくし型に切る。
- ④②③を器に盛り、白ドレッシング(市販品)をかける。

4. コーヒーゼリー (GC24CL)

【材料】：1人分

◆粉ゼラチン	3g
◆水	10g
インスタントコーヒー	2g
砂糖	2g
水	90g
☆生クリーム	8g
☆砂糖	6g

【作り方】

- ①粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に砂糖と水を入れ中火にかけ、①を加えてから弱火にし、木じゃくしで混ぜながら煮溶かす。
- ③完全に溶けてからインスタントコーヒーをふり入れ、一煮立ちしたら、火を止める。
- ④粗熱がとれてから水で濡らした型に流し込み、冷やし固めた後、器に盛る。
- ⑤☆を泡立て④にかける。