



(1人分) エネルギー576kcal タンパク質24.8g 脂質10.4g

## <材料・1人分>

### オムライス

ご飯	160g
卵	1個
ひき油	適量
玉ねぎ	50g
マッシュルーム	30g
グリーンピース	5g
ケチャップ	35g
ソース	5g
塩 少々・こしょう 少々	

### サラダ

ベビーリーフ	20g
パプリカ	5g
低脂肪ドレッシング	10g

### エビチリ

えび	30g
卵白・塩・こしょう・酒・くず	各少々
土生姜1g こんにく1g 白ねぎ7.5g	
ケチャップ	4g
豆板醤	1g
くず	1g
酢	1g
チキンスープ(固形1g)	30cc

### フルーツ

デラウェア	1房
-------	----

## オムライス

- 1 玉ねぎは小さめに切り、マッシュルームはスライスしておく。フライパンでそれらの材料とグリーンピースを炒め、火が通ったらごはんを加えて、ケチャップ20gとソース5gで味付けをする。
- 2 フライパンに油をひき卵を流し①を包む。
- 3 皿に盛付け、上からケチャップ大さじ1(15g)をかける。

### <注意点>

オムライスは年齢問わず皆大好き。しかし肝炎の方にとっては油が多くなる調理なので、具を炒めるときは電子レンジで加熱したり、卵を焼く時はテフロン加工のフライパンなどを利用すると油の使用量が少なくてみます。