



オムライス

【1人前】 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 …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 酒 …………… 少々
- くず …………… 少々
- 土生姜 …………… 1g
- にんにく …………… 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

- 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済みます。