

# 【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】オムライス



## レシピのポイント

### 【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 7.2g、脂質 12.3g、炭水化物 97.4g、食物繊維 10.2g、カリウム 237mg、リン 141mg
- 低たんぱくごはんを使用することで、定番のオムライスもボリューム満点に楽しめます！
- 卵を1個使用した、満足オムライスです。
- ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくクkea 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

## 材料（1皿分）

★やさしくクkea サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個 (180g)
水（戻し用）	50g
-----	
★やさしくクkea 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
-----	
玉ねぎ（みじん切り）	30g
ブイヨン（顆粒）	1g
塩	0.3g
トマトピューレ	15g
サラダ油	2g
-----	
卵（溶いておく）	1個
サラダ油	4g
-----	
トマトケチャップ（仕上げ用）	10g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

## 作り方

調理時間 **20** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくクkea 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約5分）。
- ② 「やさしくクkea サトウの低たんぱくごはん 1/25」を表示通り温めておく。
- ③ フライパンにサラダ油（2g）を熱し、玉ねぎを炒め、①、②を加え炒める。ブイヨン、塩、トマトピューレをさらに加えて味をととのえる。
- ④ 別のフライパンにサラダ油（4g）を熱し、溶き卵を流し入れ、③を包むように仕上げ、オムライスを作る。
- ⑤ 皿に④のオムライスを盛り、トマトケチャップを添える。

## 栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	496	7.2	12.3	97.4	1.4
1皿分	496	7.2	12.3	97.4	1.4

## 参考原価

合計	約 295.4 円
1皿分	約 295.4 円