



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

市販のポテトサラダを使うことで、食べたい時にさっと作れます。  
温かなくても冷めてもおいしい、簡単レシピです。



## スパニッシュオムレツ



### 【材料】（2人分）

市販ポテトサラダ	120g
卵	2個
粉チーズ	大さじ1
塩	少々
オリーブ油	大さじ1

### 【1人前】

256 kcal たんぱく質9.9g

### 【作り方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、ポテトサラダ・粉チーズ・塩少々を入れて軽く混ぜる。
- ② 小さめのフライパン（直径14cm程度）を熱してオリーブ油を引き、①を流し込む。
- ③ 蓋をして中火で4～5分焼き、裏返して両面火を通す。

フライパンの代わりに、クッキングシートを敷いた耐熱皿を使い（オリーブ油は引かずに）電子レンジで500W・4分程度加熱して作ることも出来ます♪

