



## 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♪

