

## 女子栄養大学考案レシピ

## スペイン風ポテトオムレツ



## 栄養価(1人分)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	8.2g
炭水化物	10.1g
食塩相当量	1.1g

## 材料(4人分)

## ポテトオムレツ

じゃがいも	1個(中サイズ)
玉ねぎ	1/4個
スライスベーコン	2枚
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
卵	2個(Lサイズ)
牛乳	大さじ1と1/3
塩	少々
こしょう	少々

## ソース

ケチャップ	大さじ2と1/3
ウスターーソース	小さじ2
赤ワイン	小さじ1

## 仕上げ

パセリ	少々
-----	----



## 作り方

## 【下準備】

- ・オーブンを180℃で予熱しておく。
- ・耐熱容器にオリーブオイル(分量外)を塗っておく。
- ①じゃがいも・たまねぎ・ベーコンはそれぞれ1cm角に切る。  
じゃがいもは電子レンジで加熱する。(600W約2分)
- ②卵を割りほぐし、牛乳・塩・こしょうを加えてまぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎ・ベーコンを炒める。  
火が通ったらじゃがいもを加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④②に③を加えてまぜあわせる。(具材は熱いまま加えてOKです。)
- ⑤耐熱容器に④を流し入れ、180℃のオーブンで約15分加熱する。  
(加熱時間は火の通り具合を見て調節)
- ⑥小鍋にケチャップ・ウスターーソース・赤ワインをまぜ合わせ、ひと煮立ちさせてソースにする。
- ⑦オムレツは粗熱が取れたら容器から取り出し、切り分ける。  
お皿に盛り、ソースをかけてパセリをふる。
- ※オリーブオイルはバターに替えてもコクが出ておいしく仕上がります。
- ※ご家庭にオーブンがない方はフライパンでも調理可能です。小さめのフライパン(玉子焼き用のフライパンがおすすめ)に油を熱し、卵液を流し入れて半熟状になるまでまぜたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。底に焼き色がついたら上下を返し、焼き上げたら完成です。

## 24時間健康テレホンサービス 12月

☎027-234-4970 ヨクフクを回すと約3分間健康講話が聞けます。

月 マウスピースによる歯科矯正

火 手荒れと手湿疹

水 口呼吸にご注意

木 若年性更年期障害

金 腰痛への新しいアプローチ

土 日 冬場の入浴中突然死

12月の健康相談「直接相談タイム」は8日(水)19:30~21:00です。歯科医師が直接相談に応じます。本サービスの閲覧と健康相談の受付をインターネットでも行っています。  
<http://www.raijin.com/kenko/>

## 『歳末たすけあい運動』にご協力をお願いします

本年も12月1日より1か月間『歳末たすけあい運動』が実施されます。

村内で支援を必要としている方々が、嬬恋村社会福祉協議会の行う地域福祉サービス事業等により、明るいお正月を迎えるよう「歳末たすけあい袋」による募金をお願いしています。皆さまの温かいご支援とご協力をお願いします。

## ◇問い合わせ先

農村環境改善センター ☎96-1551

## 子育てボランティアほっと

親子で素敵なクリスマスの寄せ植えをしませんか!

◇日時 12月5日(日)10時から

◇場所 嬌恋村地域交流センター  
(ジオパーク事務所)

◇参加費 500円 ◇申込締切 11月30日

☆子どもだけでも大丈夫。

☆小さなお子さんがいる方はボランティアが手伝いをします。

☆どうしようかな…。と思っている方電話をくださいね。

## ◇申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

①にこにこ広場にある申込用紙に必要事項を記入する。

②下記連絡先へ電話で申込

## ◇申込・問い合わせ先

土屋 政 ☎090-7849-1516

## 認知症介護相談会

認知症介護に長年携わってきた看護師が、相談を受けます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

◇相談日時 毎月第1金曜日 午前10時~正午

12月の相談会 12月3日(金)

◇場所 いきいき交流センター(嬌恋村商工会隣)

◇費用 無料 \*事前にお申し込みください。

## ◇申込・問い合わせ先

嬌恋村地域包括支援センター ☎96-1336

## つまごい健康ダイヤル24

通話料・相談料無料・24時間・年中無休

0120-515-425

経験豊かなスタッフが、健康・医療・介護・育児などに関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。