



ノンエッグオムライス	1ページ
医療安全管理室からのお知らせ⑧／三重病院ミニレポート／やまばとギャラリー	2ページ
糖尿病ワンポイントアドバイス「低血糖について」／医療福祉相談室だより	3ページ
三重病院あるあるクイズ⑥／アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

ノンエッグオムライス

今月は、卵を使わないオムライス風レシピをご紹介します。卵アレルギーのお子さんも、コレステロールが気になるお父さんにもOKです。

材料(1人分)

A たまご風生地

- かぼちゃ…………… 15g
- シーチキン(ノンオイル)… 10g
- 米粉…………… 大3
- 水…………… 大3
- こめ油…………… 小1/2
- 塩…………… 少々
- 砂糖…………… 少々

B ケチャップライス

- ご飯…………… 150g
- 玉ねぎ…………… 30g
- 人参…………… 10g
- ウィナー(シャウエッセン)… 20g
- チャップ…………… 大1と1/2
- 塩こしょう…………… 少々
- こめ油…………… 適量



下準備

- A** かぼちゃは茹でて皮を取り、つぶす。
- B** 玉ねぎ、人参をみじん切り、ウィナーを食べやすい大きさに切る。

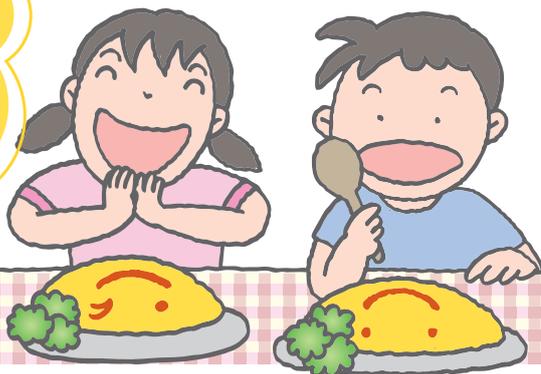
作り方

- ▶ **A** ①すべての材料を混ぜる。
②フライパンにクッキングシートを敷き、生地を丸くのばす。
③生地の色が変わってきたら、クッキングシートをかぶせて裏返し、両面をしっかりと焼く。
- ▶ **B** ①フライパンにこめ油をひき、玉ねぎ・人参・ウィナーを炒める。
②ご飯を加え再度炒め、ケチャップ・塩こしょうで味を調える。
- ▶ ケチャップライスにたまご風生地をかぶせ、形を整えてできあがり♪

材料の中に
禁止食材が
入っていないか
しっかり確認
しましょう!



たまごを
使わなくて
オムライスが
食べられるよ♪



ポイント

- ☑ たまご風生地「山芋を加える」の切りかわり仕上がりです。
- ☑ ウィナーはシャウエッセンなど卵・乳不使用のものを使用しましょう!
- ☑ かぼちゃはシロップスチーマーで蒸してもOK! 変えてオリジナルの味を楽しみましょう!

(栄養管理室 森谷 尚子)