



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

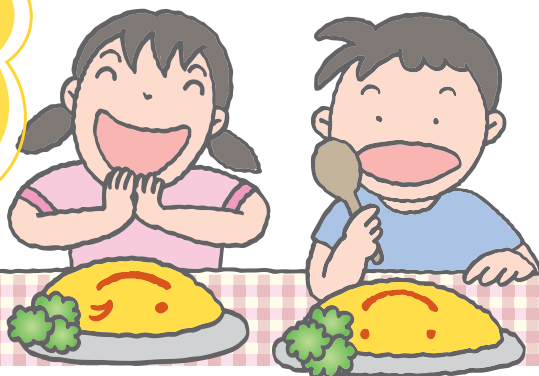
- A** ①すべての材料を混ぜる。
②フライパンにクッキングシートを敷き、生地を丸くのばす。
③生地の色が変わってきたら、クッキングシートをかぶせて裏返し、両面をしっかりと焼く。
- B** ①フライパンにこめ油をひき、玉ねぎ・人参・ウィナーを炒める。
②ご飯を加え再度炒め、ケチャップ・塩こしょうで味を調える。
- ▶ ケチャップライスにたまご風生地をかぶせ、形を整えてできあがり♪

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!

ノンエッグオムライス

- ☑ たまご風生地「山芋を加える」の代わりに、かぼちゃはシリコンスチーマーで蒸してもOK!
- ☑ たまご風生地・ケチャップライスの具はお好みで変えてオリジナルの味を楽しみましょう!
- ☑ 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!
- ☑ 仕上げに山芋を加える「かぼちゃ」の代わりに、かぼちゃはシリコンスチーマーで蒸してもOK!

たまごを使わなくてもオムライスが食べられるよ♪



(栄養管理室 森谷 尚子)