

好きな野菜を入れちゃおう！『野菜入りオムレツ』

＜材料(2人分)＞

- ・ 卵 …… 2個
- ・ キャベツ …… 2枚程度
- ・ 豆 苗 …… 1/4 株
- ・ 冷 凍 枝 豆 …… 10g
- ・ こ しょう …… 少量
- ・ ケチャップ …… 適量



＜作り方＞

- ① キャベツは千切り、豆苗は2cm幅に切る。
- ② 卵を割って溶き、こしょうと①の食材、枝豆を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに分量外の油を薄くしき、②を流し入れる。
- ④ ふたをして、中火で蒸し焼きにする。【焦げないように注意！】
- ⑤ 表面が、半分火が通ったら裏返して、中まで火が通れば完成。

ワンポイント

卵と野菜を一緒にとることができます。
野菜の他に、カニカマやチーズを入れてもお
いしくできるので、作ってみましょう。



1人あたりの栄養価

エネルギー：54kcal
たんぱく質：4.4g
脂 質：3.3g