

野菜入り チーズオムレツ

難しいイメージのあるオムレツが電子レンジで簡単に！ケチャップをかけて食べるのもおすすめです。



材料(2人分)

・卵	2個	・スライスチーズ	1枚
・ミックスベジタブル	大さじ4	・塩こしょう	少々
・牛乳	大さじ2		

～作り方～

- 1 タッパーなどの耐熱容器にラップをしき、材料をすべて入れてよく混ぜる。(チーズはちぎってから入れる。)
- 2 ①にふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱し、その後軽く混ぜて再び1分30秒加熱する。
- 3 容器からラップごと布巾の上に取り出して形を整え、粗熱を取る。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	8.9g	7.6g	5.1g	0.6g