

⑥

～野菜入りチーズオムレツ～



～材料（2人分）～

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

～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	塩分
128kcal	8.9g	7.6g	5.1g	0.6g

～ポイント～

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