



R5.12月

レンジで簡単♪ 野菜たっぷりオムレツ

1人あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	161kcal	9.4g	11.3g	0.7g

材料・分量

(4人分：1000mlの耐熱容器使用)

玉ねぎ	1/2個 (100g)
じゃがいも	小1個 (100g)
ねぎ	40g
ベーコン	1枚
プロセスチーズ	2個 (約30g)
卵	4個
牛乳	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎとじゃがいもは1cm角に切る。ねぎは斜め切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 プロセスチーズは1cm角に切る。
- 3 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 4 3に2、卵、牛乳、マヨネーズ、顆粒コンソメを入れてよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で6~7分加熱する。
※火が通っていないところがあれば、追加で様子を見ながら1分ほどずつ加熱する。
- 5 取り出し、ラップをしたまま余熱で火を通す。
- 6 食べやすく切り分ける。

ポイント

野菜はブロッコリーやほうれん草、ミックスベジタブルなどお好みで！

ふわふわ♪



料理動画は
こちらから！



クリスマスや
お正月のおもてなしにも！

