

野菜のチーズオムレツ

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	131 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	8.0 g
炭水化物	4.7 g
食塩相当量	0.7 g
カルシウム	93 mg



電子レンジから容器を
取り出すときは
やけどに注意!

【作り方】

- ① 電子レンジで使える耐熱容器に卵を割り入れ、牛乳、塩を加えて混ぜる。チーズ、解凍したミックスベジタブルも加えて混ぜる。
- ② ラップをかけ、600W の電子レンジで2分加熱する。
- ③ 取り出してよく混ぜ、再びラップをかけ600W の電子レンジで3分加熱する。
- ④ 4等分にし、盛り付けしてケチャップを添えて完成!

【材料 (4人分)】

卵	4個 (200g)
牛乳	大さじ4 (60g)
ミックスチーズ	30g
冷凍ミックスベジタブル	大さじ4 (60g)
塩	ひとつまみ
ケチャップ	適量

電子レンジだけで、カラフルで
ふわっふわのオムレツが作れるよ～

卵は、とても良いたんぱく源!
人間の体の中では
作ることができない
アミノ酸がバランスよく
入っているよ!

