

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

野菜いっぱい！ オーフンオムレツ

〈材料 4人分〉

| | |
|--------|------|
| 卵 | 2個 |
| ウインナー | 2本 |
| ピーマン | 1個 |
| トマト | 1個 |
| しめじ | 1/2袋 |
| 油 | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 40g |
| 塩、こしょう | 少々 |

冷蔵庫に残っている野菜
を使ってもよいです。



〈作り方〉

- ① 卵は割りほぐしておく。
- ② ウインナーは1cm幅、ピーマンは千切り、トマトは1.5cm角、しめじは石づきをとってほぐす。
- ③ フライパンに油をひき、ウインナー、しめじ、ピーマンを炒める。
- ④ トマトを入れ、塩、こしょうをふり、水分をとばすように煮詰める。
- ⑤ ④に卵を流し入れ、チーズをのせ、ふたをして弱火で焼く。

※ 24cmのフライパンで作ると薄め(1cmくらい)のオムレツができます。

