



材料(4人分)

- ✿ トマト……………80g
- ✿ たまねぎ……………80g
- ✿ ピーマン……………40g
- ✿ たまご……………4個
- ✿ サラダ油……………大さじ1
- ✿ とろけるチーズ…2枚
- ✿ 顆粒コンソメ……小さじ1と1/2
- ✿ レタス……………適宜

トマタマピーチーズオムレツ

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を半量ひいて、たまねぎとピーマンを炒めて、火が通ったら、冷ましておく。
- ③ たまごをボウルに割りほぐす。とろけるチーズは細かくきって入れ、トマト、コンソメ、②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに残りのサラダ油をひいて、ふたをして両面焼き、オープンオムレツを作る。
- ⑤ 皿にレタスを盛り、食べやすく切り分けた④を盛りつける。

Point!

カラフルなオムレツで気分もアップ！
野菜は細かく刻んで食べやすくしよう！

1人分(120g)
エネルギー
138kcal
塩分 0.8g
野菜量 50g