



彩り野菜のオープンオムレツ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

	生しいたけ	30g
	にんじん	25g
	こまつな	45g
	たまねぎ	100g
	卵	2個
A	牛乳	50ml
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1

栄養価	こども1人分
エネルギー	79 kcal
食塩相当量	0.4 g



作り方

- ① 野菜は粗みじんにし、ラップに包んで電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、Aと①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れ、大きくかき混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

<大人へのアレンジ> … お好みにケチャップやマスタードを足す。

