

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



キッシュ風オムレツ



フライパンで蒸して焼くだけ！子どもに人気のメニューです！

【材料 1人分】

- ・ウィンナー 1/2本
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・クリームチーズ 8g
- ・ピザ用チーズ 5g
- ・顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ・卵 1個
- ・牛乳 小さじ1
- ・油 小さじ1/2

【作り方】

- ①ウィンナーを5mm巾に切る。
- ②ボウルに卵をとき、牛乳、コンソメを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れる。
- ④火を弱め、ウィンナー、ミックスベジタブルを均等に散りばめる。クリームチーズは手でちぎりながら入れる。最後にピザ用チーズをかけて、蓋をする。
- ⑤表面が固まるまで蒸し焼く。

【ワンポイントアドバイス】

焼く際は、強火だと底がこげてしまうので、弱火～中火にするとよいでしょう。



エネルギー：174kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：東山梨食育推進研究会)