

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ



トマトとお豆のオムレツ



ざっくり焼いて
半分に折るだけ

＜1 人分の栄養価＞
エネルギー 168kcal
たんぱく質 9.7 g
食塩相当量 0.7 g

＜材料 1 人分＞

卵 : 1 個
ミニトマト(くし切り) : 20 g
蒸しサラダ豆 : 20 g
ピザ用チーズ : 5g
塩 : 少々
粗びき黒こしょう : 少々
オリーブ油 : 小さじ1

＜作り方＞

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、オリーブ油以外の材料を加え混ぜる。
- 2 オリーブ油をひいて熱したフライパンに、1 を流し込み、ざっくりかき混ぜながら半熟状になるまで焼く。半分に折ってさらに火を通す。

★おすすめポイント★

トマトやお豆でボリュームアップ！