



朝ごはん/時短レシピ

冷凍野菜のカラフルオムレツ

エネルギー 188kcal たんぱく質 8.6g 塩分0.8g

材 料	1人分	4人分
冷凍フライドポテト	25g	100g
冷凍ブロッコリー	10g	8個
ウインナー	10g	2本
卵	50g	4個
塩	0.4g	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
油	2g	小さじ2

作り方

- ① 冷凍フライドポテトは半分に切る。
冷凍ブロッコリーは、解凍して細かく切る。
ウインナーは5mmにスライスする。
- ② 卵をほぐし、塩、こしょうを加える。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、ポテトを炒める。ブロッコリーとウインナーも炒める。
- ④ 卵を流し入れ、さっとかき混ぜる。形をととのえてふたをし、3分位焼く。※焦げないように、時々様子を見る。
- ⑤ 皿をかぶせて裏返しにし、フライパンに戻す。さらに2分くらい焼いて完成。

料理の紹介

冷凍野菜を使えば、彩りのきれいなオムレツを短時間で作ることができます。お好みでケチャップをかけてください。材料は、ミックスベジタブルやほうれん草もおすすです。また、トマト、チーズ、ツナを加えるなどして、アレンジできます。