

レンジで簡単！ スナッフエンドウの彩いオムレット

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 131kcal

食塩相当量: 0.6g



材料(2人分)

卵	2個	マヨネーズ	小さじ2(8g)
ウィンナー	1本	粉チーズ	小さじ2
スナッフエンドウ	30g	コンソメ	小さじ1/4
にんじん	10g		

作り方

- ① ウィナーは輪切りにする。にんじんは小さめに切り、スナッフエンドウは筋を取って輪切りにする。
- ② 卵を器に割りほぐし、全て混ぜ合わせる。※マヨネーズがきれいに混ざらなくてもOK
- ③ 耐熱の器にラップを敷き、②を流し込む。
※ 器は12cm×12cm程度の大きさで、②の厚みが1.5cm 程度になるものがよい。
- ④ ふた等せずに600W 1分加熱し、卵と具をよく混ぜる。(加熱が足りなければ、卵が半分固まるまで加熱しましょう。) 卵が半分固まったら、ラップを閉じてさらに1分30秒程度、底まで固まるまで加熱する。