

主食

主 菜

副 菜

汁 物

デザート
おやつ

簡単!カラフル レンジオムレツ

〈調理時間〉

5 分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：130kcal たんぱく質：8.0g

脂質：6.5g

食塩相当量：0.7g

【材料】(4人分)

・卵	4個
・ミックスベジタブル	100g
・牛乳	大さじ4
・砂糖	大さじ4
・塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①ミックスベジタブル以外の食材をすべてボウルで混ぜる。
- ②①に凍ったままのミックスベジタブルを加える。
- ③耐熱容器に②を1人分ずつ入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で2～3分加熱する。

【ワンポイント】

- ・火を使わないため、お子様でも簡単に調理ができます。
- ・ミックスベジタブル以外でも、好きな野菜で作れます。