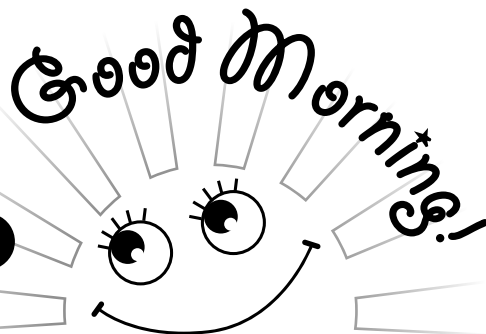




電子レンジでカンタン調理!
朝からおもちで元気にスタート!



おめざめレシピ

ふわふわ～

おもち入りオムレツ

おめざめ ポイント!

ほうれん草をはじめ干しエビやチーズはカルシウムが豊富。そして卵にはビタミンB 群や良質なたんぱく質が含まれていますのでエネルギーの素であるおもちとは最高の組み合わせです。

材 料 (1人分)

- おもち 1個
- 卵 2個
- ほうれん草 10g (葉1枚程度)
- とろけるチーズ 10g (大さじ1)
- 干しエビ 1～2g (ティースプーン1杯)
- 牛乳 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 醤油 小さじ2
- 塩コショウ 適量



作り方

- ①ほうれん草は1センチ程の小口切りにする。
- ②少し深めの容器に卵を割り入れ、おもち以外の全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③②の中に8等分に切り分けたおもちを入れる。
- ④ラップをして電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ⑤ラップを開け、半熟部分の卵液と固まった部分を混ぜ合わせる。
- ⑥再度ラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。

ココがポイント!

おもちを8等分にカットすることで均一にやわらかく温まります。
また牛乳を加えることでふわっとしたオムレツに仕上がります。

応用編

ケチャップやマヨネーズを添えて洋風に。また大根おろしとポン酢で和風テイストにも変身。

<ご注意>

調理時間等は電子レンジのワット数やおもちの量、調理器具によって異なりますのでご注意ください。また、調理の際は必ず電子レンジ対応食器をご使用ください。