

# レンジでカラフルオムレット(1個分)

電子レンジで簡単にオムレットが作れます。中に入れる材料はお好みで工夫できます。



## 【 器具 】

包丁

まな板

耐熱容器

(レンジで加熱できればOK)

## 材料

卵	1 個
ピザ用チーズ	10g
コショウ	少々
小松菜	1/4 株
ミニトマト	2 個
牛乳	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1

## 作り方

- ① 耐熱容器に卵を割り入れ、ほぐす。
- ② ピザ用チーズとコショウを混ぜる。
- ③ ②に4等分に切ったミニトマトと1センチ長さに切った小松菜をさっと混ぜる。
- ④ ③の上にマヨネーズをうずまき状に絞る。
- ⑤ ラップを軽くかけ電子レンジで2分(500W)分程度加熱する。  
かたまり具合を確認しながら10秒ずつ追加加熱する。

## ひとつポイント

大人数の場合は大きな耐熱容器で作り、取り分けてもよいですね!!