

食材2つだけ!

ほうれん草

×

卵

調理時間

15分

野菜がしっかり食べられるオムレツ

## ほうれん草たっぷりオムレツ

材料 (2人分)

卵 ..... 4個

ほうれん草 ..... 2株

○ピザ用チーズ ..... 20g

○牛乳 ..... 30ml

○洋風スープの素(顆粒)

..... 小さじ1/2

○塩・こしょう ..... 少々

○オリーブオイル ..... 大さじ1

ケチャップ(好みで) ..... 適宜

### 1 材料を切る

ほうれん草は塩茹ですて冷水に取り、2cmの長さに切って水けをしっかり絞る。ボウルに卵を割り入れ、ほうれん草と○を入れてよく混ぜる。

### 2 オムレツを焼く

小さめのフライパンにオリーブオイルを入れて弱火にかける。1を流し入れ、全体を混ぜながら半熟になるまで加熱する。全体が半熟になったら蓋をして4分焼く。一旦火を止め、皿にスライドするように取り出し、フライパンをかぶせて皿ごと裏返し、裏面も弱火で4分焼く。

### 3 仕上げ

食べやすい大きさに切り分け、好みでケチャップを添える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索