

ほうれん草のチーズオムレツ

調理時間
約 8 分



作り方

- ①ほうれん草は流水で解凍し、水分をしぼる。
- ②卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③②に①のほうれん草、スライスチーズを細かくちぎって入れ、混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンに油をひき、③を流し入れ、チーズが焦げないように焼く。

※写真は 1 人前

材 料 (1 人前)

ほうれん草 (冷凍) 40g / 卵 1 個 / 牛乳 小さじ 1 / スライスチーズ 1 枚 / 油 小さじ 1/2

1 人分の栄養価：エネルギー 176kcal・たんぱく質 11.7g・脂質 13.1g・食物繊維 1.2g・食塩相当量 0.8g

● 1人前の材料の目安 ● **ほうれん草のチーズオムレツ**

ほうれん草
(冷凍)

40g



ワンポイント
アドバイス

★ほうれん草をトマトに代えても◎