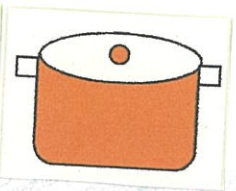


このレシピで

野菜が 120 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



# 野菜オムレット

!Point

1食で野菜が  
たくさん  
食べれます。



## 材料(1人分)

- 卵 1個
- 塩・コショウ 少々
- ほうれん草(冷凍) 60g
- 玉ねぎ 30g(中々1/6個)
- にんじん 30g(中々1/3本)
- ベーコンまたはハム 10g(1枚)
- バター 1かけ
- ケチャップ 適量

## 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんの皮をおい  
洗った後、玉ねぎは1cm幅の  
くし型切り、にんじんは2mm幅の  
半月切りに切る。ベーコンは  
1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ中火にする。
- ③ ②に①とほうれん草を加え、炒める。
- ④ ボウルに卵と塩・コショウを混ぜる。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしたら④を加え  
蓋をし、弱火で5分加熱する。
- ⑥ ケチャップをかけて完成。

あまった野菜で  
バター炒めも作れます!  
神奈川工科大学 実習生