

ベジタブルオムレツ

文教大学健康栄養学部 実習生



● 材料 ●

★ ミックスベジタブル
★ ごはん
★ 卵
★ シェウチン

お好みで
1杯
1個
ひとまわし

カレー Spoon
2杯くらいか
丁度いいかも!

● 作り方 ●

1. 卵を深めの器に割り入れ、シェウチンを入れて混ぜる。
2. ミックスベジタブルを加え、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
3. ご飯を盛ったどんぶりには加熱した卵をのせれば出来あがり!!