



【レンジで簡単！スペイン風オムレツ】



（材料 2 人分）

卵 2 個 牛乳 大さじ 4 とろけるスライスチーズ 1 枚
ミックスベジタブル（冷凍） 40 g 冷凍フライドポテト 40 g
塩こしょう 少々

（作り方）

- 1 お椀などの耐熱容器にラップを敷き詰める。
- 2 卵は溶きほぐす。フライドポテトは食べやすい大きさに折る。
- 3 ①に溶き卵、手でちぎったとろけるスライスチーズ、牛乳、ミックスベジタブル、フライドポテト、塩こしょうを入れて全体にいきわたるように混ぜる。
- 4 ラップをふんわりとし、電子レンジ 500W で 3 分加熱する。
- 5 一度取り出し、固まっているところを崩して混ぜる。
- 6 再びラップをし、500W で 3 分加熱する。下のラップの裏を見て加熱が足りないようなら 30 秒ずつ加熱し様子を見る。
- 7 粗熱が取れたら器にひっくり返し盛りつける。お好みでケチャップをトッピングしても良いです。

※ラップは耐熱温度が 140℃以上の高いものを使用してください。耐熱温度が低いとラップが溶けてしまうので注意が必要です。

1 人分エネルギー 154kcal
食塩相当量 0.8g