



## フライパンで簡単！チーズオムレツ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・玉ねぎ	1/2個	1個
・ピーマン	1/2個	1個
・卵	2個	4個
・クラフト家計応援とろけるチーズ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・塩・こしょう	適量	適量
・サラダ油	小さじ1	小さじ1
・ケチャップ	適量	適量

(栄養成分1人前(130g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 209kcal 【蛋】 13.2g 【脂】 15.3g 【炭】 5.4g 【塩】 0.8g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
卵			●					
クラフト家計応援とろけるチーズ		●						

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。  
※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。  
※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【コメント】

分厚いオムレツを作りたい場合は、小さいフライパンを使うのがおすすめです。

- ① 玉ねぎ、ピーマンは粗めのみじん切り、卵はボウルに割って溶き、塩・こしょう(約10振り)を振ります。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の玉ねぎ、ピーマンを入れてしんなりするまで炒めます。
- ③ ①の卵を全体に回し入れ、上からクラフト家計応援とろけるチーズをまんべんなくかけます。蓋をして弱火～中火で約10分蒸し焼きにします。
- ④ 全体に火が通ったら皿に盛り付けます。ケチャップをかけたらできあがり。