



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
- ・ ピーマン 1/2個
- ・ 卵 2個
- ・ クラフト家計応援とろけるチーズ 1袋(60g)

【家庭で用意】

- ・ 塩・こしょう 10振り
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ ケチャップ 小さじ1

〈栄養成分1人前(135g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 228kcal 蛋 14.4g 脂 16.8g 炭 5.7g 塩 0.9g

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してください。

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に、卵はボウルに割って溶き、塩・こしょうを振ります。
- 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。