

レンジで作る野菜入りチーズオムレツ



【材料】2人分

- 卵（2個）
- 牛乳（大さじ2）
- いんげん（3本）
- トマト（1/3 個）
- ベーコン（1～2枚）
- ピザ用チーズ（大さじ1）
- * トマトケチャップ（適量）

<作り方>

- ① いんげんは、筋を取り耐熱皿に乗せてラップをかけて600Wで1分加熱し、冷めたら小口切りにする。
- ② トマトは角切りにし、ベーコンは5mm幅のスライスにする。
- ③ 少し深めの耐熱皿を用意し、その上にラップを大きめにカットして乗せる。
- ④ ボウルに、卵と牛乳を入れてよくかき混ぜ、いんげん、トマト、ベーコン、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のお皿のラップの上に④を半分流し入れ、その上にラップをかけて600Wで2分半レンジにかけ、上のラップをはずし、下のラップを卵ごと手前に持ってきてオムレツの形にし、さらに600Wで1分レンジにかける。残り半分も同様に作る。
- ⑥ ゆっくりラップをはずしてオムレツをお皿にのせ、ケチャップをかける。

★ベーコンやチーズはなくてもいいです。野菜もお家にあるものを使って作ってみてください。

※レンジにかけた後のお皿やラップは熱いので気をつけてください。

※電子レンジの機種や種類によって、使い方、加熱時間など異なりますので、様子をみながら加熱時間を調整し、中までしっかり加熱してください。