

主菜 「具だくさんオムレツ」

<材料（2人分）>

卵	2 個
おから	25 g
牛乳	大さじ 2
じゃがいも	50 g
ウインナー	1 本
たまねぎ	40 g
にんじん	20 g
ピーマン	20 g
〔固形コンソメ〕	1/2 個
〔塩・こしょう〕	少々
オリーブ油	小さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 1

🌸作り方🌸

- ① じゃがいもは薄い半月切りにして水にさらす。
- ② ウインナーは5mm幅に切る。
- ③ たまねぎとピーマンは5mm幅の薄切りに、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ 卵を割りほぐし、牛乳を加え、おから、刻んだコンソメ、塩、こしょうを加えてよくかき混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、水気を切ったじゃがいもとにんじんを加えて炒める。ある程度火がとおったら、その他の食材を加えて炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたら、④を加えてよく混ぜる。
- ⑦ 片面が焼けたら、フタをしてひっくり返し、もう片面も焼き、人数分に切り分けて、ケチャップを添える。