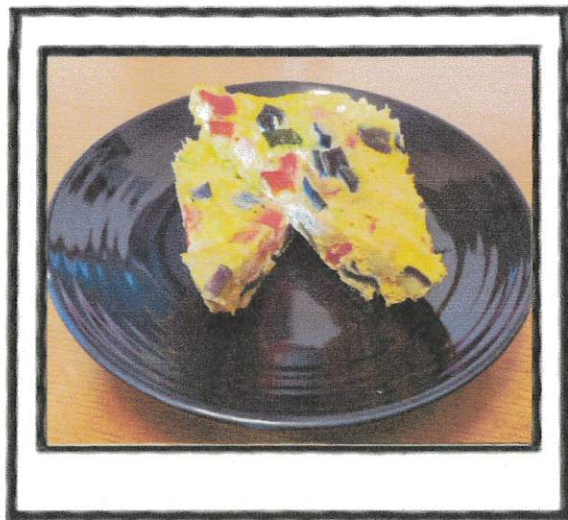


## 夏野菜オムレット



### 分量 (1人分)

なす	20g
ズッキーニ	20g
たまねぎ	20g
パプリカ	20g
ベーコン	2枚 (15g程度)
卵	2個
粉チーズ	小さじ1/2
牛乳	小さじ2
食塩	少々
黒こしょう	少々



エネルギー 243kcal  
たんぱく質 16.2g  
脂質 17.1g  
食物繊維 1.9g  
塩分 0.9g

(1人分)

### 作り方

- ① 野菜などの材料を1cm角に切って、耐熱皿に入れていく。
- ② 電子レンジ600w 2分30秒~3分する。
- ③ 食材が柔らかくなったら、ほかの食材 (卵、粉チーズ、牛乳、食塩、黒こしょう) をいれて、レンジ600w 3分30秒~4分する。
- ④ 卵に火が通れば完成。