

春菊のオープンオムレット



分量（4人分）

春菊	1袋（200g程度）
ハム	4枚（36g程度）
卵	3個（150g程度）
バター	1かけ（10g）
牛乳	大さじ2（32g）
こしょう	少々



作り方

- ① 春菊とハムは小さめに切る
- ② 卵を割りほぐし、牛乳とこしょうを混ぜる
- ③ 熱したフライパンにバターをいれ、①を炒める
- ④ 春菊がしんなりしたら、②に移して混ぜる
- ⑤ 使っていたフライパンに④をいれ、弱火にする
- ⑥ ふたをして7、8分ほどで火を止め、5分ほどそのまましておく

※ お好みでたまねぎやチーズなどでアレンジも！

エネルギー	110kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	7.6g
食物繊維	1.6g
塩分	0.5g
	（1人分）