

ズッキーニのオーブンオムレット



エネルギー	95kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	6.5g
食物繊維	0.8g
塩分	0.3g
	(1人分)

分量 (4人分)

卵	3個 (150g程度)
ズッキーニ	1/2本 (70g程度)
エリンギ	1本 (50g程度)
ウインナー	2本 (30g程度)
牛乳	大さじ3 (45g程度)
こしょう	少々



作り方

- ① ズッキーニ、エリンギは1 cmくらいのいちょう切りにする
- ② ウインナーは5mmくらいの薄切りにする
- ③ 卵を溶きほぐし、切った材料と牛乳、こしょうを入れる
- ④ フライパンを熱して③を入れ、弱火にする
- ⑤ ふたをして7、8分ほどで火を止め、5分ほどそのままにしておく

※ お好みでたまねぎやトマト、チーズ、ハムなどでアレンジも！