

# 忙しい朝に！ お手軽あさごはん

協力：逗子市食生活改善推進団体「若宮会」

トースターで10分！！

オープンオムレツ

まぜまぜして、トースターに入れるだけ。  
切り分けて、お弁当にもどうぞ



【材料】2人分

卵・・・2個

- ※
- ミックスベジタブル・・・1/2カップ(湯をかけて解凍して、水気を切っておく)
  - スライスチーズ・・・1枚(手でちぎっておく)
  - ミニトマト・・・4個(洗って、4等分に切る)
  - 牛乳・・・大さじ1
  - こしょう・・・少々
  - ケチャップ・・・少々
  - 目玉焼き用カップ・・・2枚



細かく切ったウインナーやベーコンなどを加えても  
美味しい！！

【作り方】

- ① 卵を割りほぐし、※の材料を混ぜ合わせます。
  - ② 目玉焼き用のアルミカップ(ない時は、ココット皿など小さめな耐熱性皿)に1人分ずつ(半分)入れ、トースターで10分程度焼きます。
  - ③ ケチャップをのせて、できあがり。
- ※トースターのワット数で加熱時間は異なりますので様子を見ながら調節してください。

