

# オープンオムレツ



手づかみしやすい大きさに切ってあげましょう

## (材料4人分)

卵 2個  
牛乳 大さじ1  
ピザ用チーズ 大さじ2  
牛豚ミンチ 40g  
じゃがいも 1/2個  
玉ねぎ 1/2個  
ピーマン 1個  
ミニトマト 4個  
サラダ油 小さじ1  
塩コショウ 少々

具を変えてオリジナルを作ってみて下さいね

## (作り方)

- ① じゃがいもは、皮をむき、いちょう切りにしてラップをしてレンジで3～5分竹串が通るくらいまで加熱する
- ② 玉ねぎ、ピーマンはみじん切り、ミニトマトは輪切りにする
- ③ ボールに卵を溶きほぐし、牛乳とピザ用チーズを加えて混ぜておく
- ④ フライパンに油をひいて、ミンチ、玉ねぎ、ピーマンを炒め、塩こしょうする。③を流し入れ、ミニトマトをのせ、蓋をして弱火で10分位加熱する
- ⑤ 食べやすく切り分け、盛り付ける