

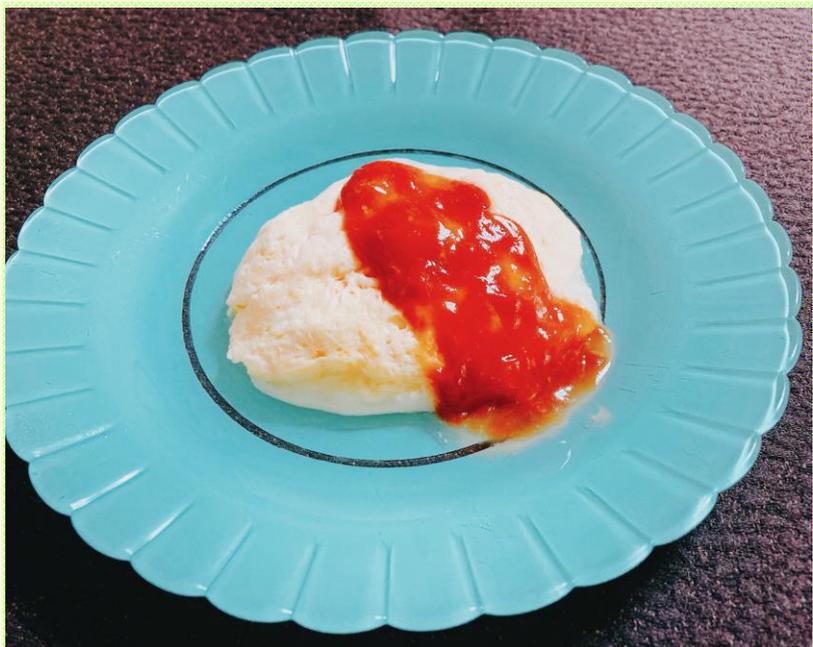


# お手軽 卵料理



失敗知らずでふわっふわとろっとろ

## ふわとろチーズオムレツ (1人分)



### 材料

- |           |      |
|-----------|------|
| ・ 卵       | 1個   |
| ・ 牛乳      | 大さじ2 |
| ・ マヨネーズ   | 大さじ1 |
| ・ とろけるチーズ | 1枚   |
| ・ ケチャップ   | 大さじ1 |

### 作り方

- ① 深めの皿にラップを大きめに広げておく。
- ② ボウルに卵、牛乳、マヨネーズを入れよく混ぜ①に入れる。
- ③ 電子レンジ(600w)で1分ほど加熱する。
- ④ とろけるチーズを半分に折り③にのせ、10秒ほど加熱する。
- ⑤ ラップで包んで皿に移し、ケチャップをかける。

### 栄養成分

エネルギー	239Kcal
たんぱく質	11.4 g
食塩相当量	1.2 g