



簡単！野菜オムレツ

材料(一人分)…………

卵 2/3個
ミックスベジタブル 大さじ2
ケチャップ 10g
ステップキューブ 2個
水 小さじ1と1/2

作り方…………

- ①水でステップキューブを溶かし、卵を混ぜ入れる
- ②ミックスベジタブルに水を振りかけ、電子レンジ(600wで20秒)で加熱する
- ③皿にラップを敷き、①を流し込み、②を乗せる
- ④そのまま(ラップは不要)電子レンジ(600w1分間程度)で加熱し、卵に火を通す
- ⑤敷いたラップを折りたたみ、オムレツの形を整え、ケチャップをかけて完成!

レシピポイント…………

電子レンジだけで調理するため、歩き始めた赤ちゃんがいても火の心配がなく時短で調理できます。また、ラップを使用して形を作るので洗い物も少なく済みます。使用のお皿は少し深めな小分け用の大きさがちょうど良いです。

