

ほうれん草とベーコンのスパニッシュオムレツ風



材料（1人分）

・ほうれん草（冷凍）	30g
・ベーコン	1枚（15g）
・卵	1個（50g）
・牛乳	大さじ1（15g）
・ピザ用チーズ	20g

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えてかき混ぜる。
- ② ①にほうれん草（冷凍）と1cm幅に切ったベーコン、ピザ用チーズをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にラップを敷き、その上に②の卵液を流しいれ、上からふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。（600Wで2～3分）
- ④ 耐熱容器からラップごと取り出し、粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切り分ける。

ひとことメモ

- * 朝食におすすめ！電子レンジや冷凍野菜を活用した簡単メニューです。
- * 手づかみ食べにもピッタリです。（ベーコンは塩気が多いので、ツナ缶に代えてもOK）
- * 電子レンジの加熱時間は、様子を見ながら加減してください。

栄養価（1人分）

エネルギー：210kcal

食物繊維：1.4g

食塩相当量：1.1g

