



スプーンですくって食べるほうれん草のレンジオムレッツ風



材料 【1人分】

ほうれん草(冷凍)	50g
コーン(冷凍)	大さじ1杯強
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1/2
チーズ(ピザ用)	15g

エネルギー
200
kcal

塩分
0.8
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) 耐熱容器に卵を割り入れて溶きほぐし、マヨネーズとチーズを入れて混ぜ合わせる。
- 2) 凍ったままのほうれん草、コーンを入れて軽く合わせる。
- 3) ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600W3分30秒)



対象
どなたでも

Cooking Point

- 冷凍ほうれん草は手で割る(または細かく切る)と小さなお子さんも食べやすくなります。
- ベーコンを加えるのもおすすめです。