

冷凍野菜を使った

簡単レシピ



料理名	簡単オムレツ風
<p>材料 (大人2人分)</p>	<p>冷凍ほうれん草・・・100g 冷凍コーン・・・40g ベーコン・・・30g たまご・・・2個 牛乳・・・大さじ1 オリーブオイル・・・小さじ2弱 黒こしょう・・・少々 好みでケチャップ</p>
<p>作り方</p>	<p>① ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ② たまごと牛乳はよく混ぜておく。 ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱する。 ④ 冷凍ほうれん草、冷凍コーン、ベーコンを加え炒め、黒こしょうを加える。 ⑤ たまごを回し入れ、少しかき混ぜて形を整える。</p>
<p>一口メモ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お弁当のおかずにもピッタリ。 ・ごはんにもパンにも合います。 ・冷凍野菜を使っているのので、そのまま調理ができ手間いらず。 ・冷凍野菜をストックしておく、いつでも作ることができます。

1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
213kcal	10.8g	10.8g	0.7g

養成講座の中で、「野菜料理は手間がかかり面倒だ」と感じている人でも簡単にできるレシピ考えました。

ぜひ作ってね！

レシピ動画

