

カラフルオムレツ

調理時間 約8分 塩分 1.0g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
330kcal ⇒ 254kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト優秀賞



【材料】1人分

卵	2個
プチトマト	21個
枝豆(塩ゆで)	10粒
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚
ベビーリーフ	適量
トマトケチャップ	適量

【作り方】

- (1) プチトマトをさいの目に切る。
- (2) 大きめの井のカーブに合わせてラップを敷き(ラップの端が井の外に出る程度)、卵を入れてほぐし、(1)と枝豆を加え、塩、こしょうを加える。
- (3) (2)を電子レンジ(500W)で約40秒加熱し(この段階ですでに火が通っている。中央は半熟状態)、中央に半分に折り曲げたとろけるチーズをのせ、更に15~20秒程度加熱する。
- (4) 電子レンジから井ごと取り出し、ラップの端を持って折り曲げ、卵を包むようにオムレツの形を整える。
- (5) (4)を皿に盛り、ベビーリーフを添える。

【ワンポイント】

- ・ この料理では、油を使わずに済みます。
- ・ 調理器具を使わず調理できます。

レシピ監修 香川栄養専門学校