

主食

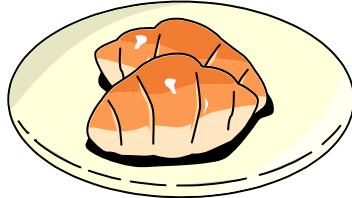
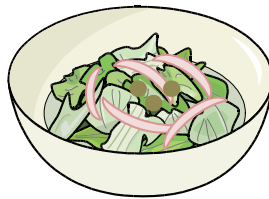
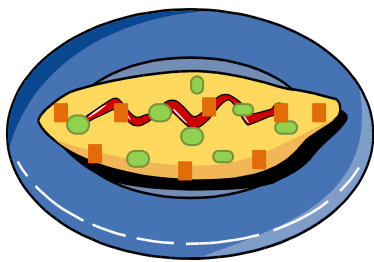
主菜

副菜

# チーズオムレツ

津久井圭子さん

(食改さんによる簡単朝食レシピ)



～献立～

チーズオムレツ

キャベツサラダ

ロールパン

お野菜をたっぷり摂れるメニューね!



## チーズオムレツ

### 材料 (2人分)

卵……………3個  
赤ピーマン……………1/2個  
青ピーマン……………1/2個  
油……………小さじ1  
バター……………小さじ2  
塩……………0.25g  
こしょう……………少々  
ピザ用チーズ……………30g

### 作り方 (2人分)

- ① 赤・青ピーマンは5mm角に切り、油で炒めて取り出しておく。
- ② ボールに卵、塩、こしょうを入れよくかき混ぜる。
- ③ フライパンにバター(半分)を溶かし、②を一人分流し入れる。中央に①とチーズをのせてオムレツを作る。同じように二人分作る。

## キャベツサラダ

### 材料 (2人分)

キャベツ……………3枚  
ハム……………3枚  
油……………小さじ2  
ピーナッツ……………5粒  
塩……………0.25g  
こしょう……………少々

### 作り方 (2人分)

- ① キャベツは千切りに水にさらす。
- ② ハムは千切りにする。ピーナッツは細かく刻む。
- ③ フライパンを熱し油を入れ、ハムを炒めピーナッツを加え、塩・こしょうで味付けする。
- ④ 水気を切ったキャベツに、③を熱いままかけて混ぜ合わせる。