

トマトのチーズオムレツ(2人分)

| 材料 | 量 | 下処理 |
|---------|------|------|
| トマト | 200g | ざく切り |
| 卵 | 2個 | |
| 牛乳 | 小さじ2 | |
| 塩・こしょう | 適宜 | |
| とろけるチーズ | 30g | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |

【作り方】

- ①卵は割りほぐし、塩・こしょうをして牛乳を混ぜ、なめらかにする。
- ②卵の中にトマトとチーズを加える。
- ③フライパンに油を熱し、卵液を流し込む。
- ④2～3回かき混ぜた後、オムレツ型にまとめる。

エネルギー量

191kcal

食塩相当量

0.9g