



カップオムレット



【材 料】4人分

玉ねぎ 1/4 みじん切り
コーン 40g
ベーコン 50g 角切り
ミニトマト 3~4コ 1/4 切り
ほうれん草 少々
サラダ油 小さじ半分
バター 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
お弁当用などのアルミカップ

A

チーズ 30グラム 角切り
卵 2個
牛乳 大さじ2

【作り方】

1. 油で玉ねぎ、ベーコンを炒める。
2. 塩、こしょうで調味し、コーンを加える。
さらにゆでておいたほうれん草を加える。
3. ミニトマトも最後にいれてバターをいれる。
4. カップに小分けにしておく。
5. Aの材料を合わせ4に注ぎわせる。
6. 時間をおかずに190度のオーブンで20分焼く。
7. ケチャップをかけて、食べる。

★ほうれん草の代わりにピーマン、トマトの代わりにパプリカもオッケー。

★ミックスベジタブルや、冷凍ほうれん草などお家にある食材でできます。

