



ラトイユを作り卵とチーズを加えて電子レンジにかけると
ふんわりジューシーに仕上がります。

包丁で食べやすくカットすると、卵の中からお野菜が彩り良く顔を出します。
かぼちゃやズッキーニ・ミニトマト・セロリなど
季節の野菜を入れても美味しくいただけます。



野菜のスペイン風オムレツ

500W 500W



10min 4min

～材料～

じゃがいも	40g	なす	20g	しいたけ	10g	A
赤パプリカ	20g	玉ねぎ	20g	ミックスビーンズ*	60g	
塩	1.5g	オリーブ油	15g	水	30ml	

卵	2個	パルメザンチーズ*	15g	B
オリーブ油(塗布用)	5g	トマトソース(市販のソース。ケチャップでも。)	60g	

作り方

- *ミックスビーンズは、市販の加熱済ドライパック、もしくは水煮を使用して下さい。
- 各野菜を食べやすい大きさにカットし、卵はボウルで溶きほぐします。
 - 容器にAを入れて蓋(穴2)をし、500Wの電子レンジで10分加熱します。
*時間が有る時は200Wで25分やさしく煮込むとよりいっそう美味しく仕上がります。
 - ②をザルで汁切りしてボウルに入れ、Bの卵、パルメザンチーズを加えよく混ぜます。
*水分を除く際、やけどにはご注意ください。
 - 塗布用のオリーブ油を下部容器内側に塗り、③を流し入れて上蓋(穴2)をセットし、500Wの電子レンジで4分加熱します。
 - 容器から取り外し、お好みの大きさに食べやすくカットして器に盛り付けます。
トマトソースを加えて出来上がり。