

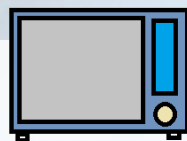
簡単！ベジランチレシピ



調理時間
10分



火を使わず、



電子レンジで作る！

レンジで野菜オムレツ

材料(1人分)

卵
1個



マヨネーズ
小さじ1



ケチャップ
小さじ1



ミックスベジタブル
(冷凍) 20g



ウインナー
1本



ブロッコリー
(冷凍) 1房

①

耐熱容器にラップを敷き、ミックスベジ
タブル、ブロッコリー、1cm幅に切った
ウインナーを入れ、



電子レンジで**30秒**加熱する。

(※加熱はすべて電子レンジ500wで調理)

②

加熱後、ブロッコリーを細かく切る



③

卵を溶いて、マヨネーズと混ぜ、②に入れて50秒加熱する。



④

電子レンジから取り出し、軽く混ぜ、再度20秒加熱する。



5

熱いうちにラップで形を整え、20秒加熱する。



卵が固まっていなければ、様子を見ながら
20秒ずつ加熱時間を追加してください。



⑥

粗熱が取れたら、ラップを外して、
食べやすい大きさに切る。



ケチャップをつけて完成！