



## しらすほうれん草入りチーズオムレツ

### ◆材 料◆ 4人分

- 卵・・・・・・・・・・・・・2個
- ほうれん草・・・・・・・・・・40g
- しらす干し・・・・・・・・・・大さじ2
- 粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・・・・適量



### ●作り方

- 1 ほうれん草は沸騰した湯でやわらかくゆで、粗みじん切りにする。
- 2 溶いた卵に1としらす干し、粉チーズ、塩を加えて混ぜる。
- 3 サラダ油を熱したフライパンに2を丸く流し入れる。ふたをして両面が薄く色づくまで焼き、食べやすい大きさに切る。

(1人分 57kcal)

