

## 野菜入りオムレット



【材料】	【2人分】	【準備】
卵	2個	
塩	少々	
こしょう	少々	
じゃがいも	小1個	・・・ 薄く切って水にさらす
たまねぎ	1/8個	・・・ 薄切り
小松菜	20g	・・・ 2cm幅に切る
サラダ油	適量	
ケチャップ	適量	

### 【作り方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょうをしてから、たまねぎ、小松菜を入れる。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をしき、水気を切ったじゃがいもをフライパンに並べる。
- ③ ②の上に①を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。表面が少し乾いてきたら裏返して裏側もこんがり焼く。
- ④ 食べやすく切り分けて器に盛り、ケチャップをかける。