



おうちでチャレンジ!

らくらく  
レシピ

# カラフルカップオムレツ

カップのまま電子レンジで調理して  
そのままお弁当に!



ra - 11

## 材料

- 卵・・・・・・・・・・1個
- ミックスベジタブル  
・・・・・・・・20g (大さじ2)
- ウインナー・・・・1本
- マヨネーズ・・・・小さじ1
- 粉チーズ・・・・適宜
- 塩、こしょう・・適宜
- シリコンカップ等・・・・2~3個



### 【-ロメモ】

マヨネーズを入れることで、卵がふっくら仕上がります。  
カップのままお弁当にも入れられて便利です。

## 作り方

①ウインナーは輪切りにする。

②ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜる。

③すべての材料を混ぜ合わせ、シリコンカップに流し入れる。

④電子レンジで1分20秒(600W)加熱する。卵がふわっとふくれてきたらできあがり。

\*加熱すると卵がふくらむので、7分目くらいまでにする。

\*カップのサイズによって加熱時間は調整してください。