



*Let's eat vegetables.*

近江八幡市  
健康推進課



(株)ABC Cooking Studioより派遣  
地域活性化起業人レシピ

フライパンいらずで忙しい朝にぴったり

## レンジで作るトマトチーズオムレツ

### 材料 1人分

A	卵(溶いたもの)	1個	トマトケチャップ  小さじ1
	トマト(1cm角に切る)	1/10個(約20g)	
	牛乳	大さじ2	
	ピザ用チーズ	10g	



### 作り方

1. ボウルにAを入れ、混ぜる。
2. 直径13cm位の耐熱容器にラップを敷き、1を入れ、フタをせずに電子レンジで加熱する(600W約1分30秒~)。
3. ラップごと取り出し、キャンディのように両端をねじり木の葉形にととのえ冷ます。
4. 器に盛り付け、トマトケチャップを小さじ1かける。

### Point

牛乳を加えると、水分が卵液に入り込み加熱した時の卵の凝固が緩やかになるためふっくら仕上がります。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを  
推進しています

詳細は、こちら▶

