

# いろいろな具を卵でつつもう

## 具だくさん オムレツ



### ■材料 (1人分のめやす)

- ・卵 1個
- ・じゃがいも 20g
- ・にんじん 10g
- ・さやいんげん 10g
- ・バター 5g
- ・トマトケチャップ 適量

### ■作り方

1. じゃがいもとにんじんは1cmの角切りに、さやいんげんは1cmの長さに切る。卵はといておく。
2. フライパンにバターを入れて火にかけて、全体にいきわたらせてから、じゃがいも、にんじん、さやいんげんをいためる。
3. 具の野菜に火が通ったら、とき卵を加えて具をつつおのようにまとめる。