



0.6g

## たっぷり野菜入りオムレツ

ヘルシーでボリューム満点！

— 減らソルトレシピ —



材料 2人分

卵	2個
ベーコン	10g
キャベツ	50g
ピーマン	1/2個
人参	20g
削り節	2.5g (1P)
マヨネーズ	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1/2
水	大さじ 1
こしょう	少々



作り方

1. ピーマンはへたと種を取ってから千切りに、人参は皮をむいてから千切りに、キャベツも千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
2. ボウルに卵を割り、こしょうを入れてよく混ぜる。
3. フライパンにマヨネーズを入れ、ベーコンを炒める。
4. 3のフライパンを強火にし、1の野菜・オイスターソース・水を入れ炒め、火が通ったら削り節を加え混ぜ合わせる。
5. 4に2の卵液を流し入れ、箸で軽く混ぜ合わせ、蓋をして中火にし、2分ほど蒸し焼きにし、半熟状になったら半分に折りたたむ。
6. 全体に火が通ったら完成！