

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ



★材料（4人分）

卵	4 個
ブロッコリー	8 0 g
ミニトマト	4 個
ベーコン	3 枚
牛乳	大さじ 2
塩	小さじ 1 / 3
オリーブオイル	大さじ 1 / 2

《1人分栄養価》

エネルギー	171kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	13.0g
食塩相当量	1.0g

★作り方

- ①ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ミニトマトはヘタをとり横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンを入れて中火にかけ炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてサッと炒める。
- ③ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aと②を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンをサッと拭き、オリーブオイルを加えて火にかける。フライパンが温まったら、③を流し入れる。菜箸で軽にかき混ぜたら、仕上がりが綺麗になるように表面の具材を整えミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で8分間蒸し焼きにする。