

簡単朝食ししほ

オムレツ オムレツ



●材料(1人分)●

- ロールパン 2個
- 市販のカット野菜...70g (キャベツなど)
- 塩.....小さじ1/2弱
- マヨネーズ.....大さじ1
- ロースハム..... 2枚
- マーガリン..... 適量



●作り方●

- ① 市販のカット野菜をボウルに取り出し、5分ほど塩をふって置いておく。
- ② 水気をセカリ、マヨネーズを加えて混ぜあわせる。
- ③ セカリこみを入れたロールパンにマーガリンを塗り、②とロースハムをはさんで完成!



Point!

- 市販のカット野菜を使用することで包丁いらず!
- おいしくヘルシーに、たっぷり野菜が食べられます!

